

哮喘诱因

家长、老师、
医生和护士
指南

妈妈
清洁空气
团队

为我们的孩子的健康
而奋斗



欢迎

我们的很多孩子患有哮喘——我们中很多人也患有哮喘。幸运的是，我们已经了解很多有关如何避免诱发哮喘发作的知识。

我们能够控制一些在我们家中造成问题的诱因。

但是，我们无法控制污染我们的空气和刺激我们的肺部的污染物——除非我们强烈要求制定强有力的清洁空气的法律。

我们希望您会发现这份与哮喘抗争的指南便于使用——这是一份供家长、老师、医生和护士使用的指南。

我们希望这份指南能激励您与我们一起为清洁空气而努力。

什么是哮喘？

哮喘是一种慢性肺病，会造成喘鸣、气喘、胸闷和咳嗽反复发作。如果您患有哮喘，您会始终患有这种疾病，但只有在肺部受到刺激时，哮喘才会发作。

哮喘是一种全国性流行病，对近2,600万人造成影响，包括七百万名儿童——而且这一数字每年都在增加。

哮喘是最常见的儿童慢性病，有十分之一的美国儿童患有哮喘。

哮喘是导致15岁以下儿童住院的第三大原因。

儿童特别容易患哮喘，因为他们的肺部仍然在发育。未发育成熟的肺对刺激物和污染物的反应与成熟的肺不同。另外，儿童的呼吸速度比成人快，甚至相对于他们的身材亦如此。儿童每磅体重吸入的空气更多，因而接触到的刺激物和污染物水平不成比例地高。





看医生

哮喘是一种严重的病症 — 任何一个曾目睹自己的孩子呼吸困难的妈妈都能证明这一点。

如果您怀疑自己的孩子患有哮喘，
立即带孩子就医。

如果您知道自己的孩子患有哮喘，
遵守医生有关用药和哮喘控制的建议。

您可以通过避免触发哮喘发作的诱因，
帮助减少哮喘发作次数，
并减少使用紧急药物和医生门诊的次数。

家中诱因

我们大部分时间是在室内度过——无论是在家中、学校还是在工作场所——正是在这些地方很多哮喘患者会遇到触发哮喘的诱因。好消息是，您可以采取很多措施控制室内哮喘诱因。

毛绒玩具

请务必定期用热水和温和的洗涤剂清洗所有的毛绒玩具。

保持毛绒玩具清洁。
经常清洗，并完全晾干。

尽量将玩具存放在架子上或篮子内，
而不要直接放在地上。





害虫和宠物

在户外用刷子为宠物刷毛。

经常为宠物洗澡。

触摸过宠物后洗手。

不要让患有哮喘的孩子与宠物一起睡觉。

用吸尘器清除地面和家具上宠物的毛发。

将宠物笼子放在卧室外面。

使用物理遏制方法（而不是化学品）尽快清除害虫。

老鼠和蟑螂（以及老鼠和蟑螂留下的粪便）

会触发哮喘发作。但家用杀虫剂也会触发哮喘发作。

因此，用填缝和封上孔洞和裂缝、

修补漏洞和及时清除食物残渣的方法清除害虫。

一旦宠物吃完食物，立即将盛食物和水的碗收起来——
以免喂食害虫。



香烟

抽烟对任何人都没有好处——
对哮喘患者尤其有害。

戒烟！获取戒烟的帮助。

灰尘

灰尘会携带尘螨，这种很难看的小动物会触发哮喘发作。

经常除尘，用湿布擦物体的表面，不要用羽毛掸帚，
擦灰时戴上过滤口罩，以防吸入灰尘。

请记住在哮喘患者不在家中时擦灰和吸尘。
您还应当为家具吸尘。

枕头也会聚集灰尘！至少一个月洗一次枕头，不要使用羽
毛和鸭绒枕头。每星期用热水洗床单，杀死尘螨。

清除杂物。让灰尘没有藏身之处。







地毯和窗帘

木地板比较容易保持清洁，因此在安装全室地毯时，请三思而后行。

定期将小块地毯和窗帘拿出去抖动，并清洗。

用带高效微粒空气过滤器（HEPA）袋子和过滤器的吸尘器吸尘，此类吸尘器能够清除最细小的灰尘。

清洁用品

铵和钛酸盐之类的成分可能会使哮喘加剧。香水、挥发性有机化合物和易燃化学品也会刺激肺部。

尽可能使用简单的清洁用品，例如水、肥皂、醋或苏打粉。

霉菌

修理霉菌容易生长的潮湿部位——
经常是渗漏或不适当的通风处。

清除任何在家中生长的霉菌：
用水和淡漂白剂擦洗，
并清除导致霉菌生长的状况，
否则霉菌还会继续生长。

漂白剂是一种呼吸道刺激物，
清洁时让哮喘患者远离。

清除生霉的物质和物体。

如果是严重霉菌污染，
请向专家咨询处理方法。





从室内到户外

我们可以在自己的家中采取很多措施，使我们的亲人远离触发哮喘的诱因。

但存在一个问题：
我们大多数人每天都要离开家。

我们步行到学校、乘车去上班、
在游乐场和公园里游玩。

对于哮喘患者，户外的空气中有大量的新哮喘诱因。

我们控制户外空气的唯一方法是支持强有力的立法，
保护我们的空气的清洁。

当然，污染的空气也会进入我们的家中。



吸入污染物

烟尘、烟尘、柴油机废气和挥发性有机化合物
是常见的户外空气污染物。

这些污染物来自发电厂、工厂、汽车和卡车、
天然气开发、炼油厂和森林火灾。

数百万美国人居住在仍然超过
政府规定的安全标准的地区。







何为坏空气日？

当来自汽车、发电厂和工厂的空气污染物与阳光和热相互作用时，就会在地面形成臭氧。

臭氧会刺激肺部，并会触发哮喘发作。

烟尘是一种空气污染，称为颗粒物（PM）。

烟尘颗粒会沉积在肺内部，甚至进入血流。

烟尘来自汽车、发电厂和工厂。

当地地面臭氧或PM水平预计超过联邦限制标准时，电视、广播和网上来源会宣布为“坏空气日”。

患有哮喘的儿童和所有的儿童在坏空气日在户外玩耍、运动或步行会危害健康，并有危险。

让我们成为先锋!

我们必须团结起来，加强我们的空气污染法。

我们可以在家中做预防工作，
保护我们的亲人远离哮喘诱因，
但我们在户外享用同样的空气。

不要让污染阻止您的孩子到游乐场去游玩。
让我们清除污染。

请参加妈妈清洁空气团队，
让我们团结一致，保持我们的空气清洁。

www.momscleanairforce.org



妈妈
清洁空气
团队

为我们的孩子的健康
而奋斗

妈妈妈妈
清洁空气
团队

为我们的孩子的健康
而奋斗