

哮喘诱发因素

哮喘是常见的肺部疾病，对儿童和成人都会造成影响。纽约市 1 至 13 岁的儿童中，每 10 人中有超过一人患有哮喘。在哮喘发作期间，肺部气道会肿胀，并造成呼吸困难。虽然哮喘无法根治，但可加以控制。哮喘患者仍可过上积极而健康的生活。

为了让您的哮喘得到控制，请务必确保按医嘱用药，并避免接触哮喘诱发因素。诱发因素可能引发哮喘或加重哮喘症状，这些诱因既可能存在于家中，也可能出现在室外。每个人的诱因不同，因此记下会对您的哮喘造成影响的因素非常重要。下面列出一些常见诱因及避免方法：

地点	诱因	您可以怎么做
户外	 酷热或极寒天气	每天查看天气预报，以了解： • 极端温度（酷热或极寒天气） • 空气污染程度（也称作空气质量指数） • 花粉浓度 在酷热或极寒天气，或在空气污染严重或花粉浓度过高时，应限制待在户外和剧烈运动的时间。 如果温度条件允许，在空气污染严重或花粉浓度过高时，应关闭门窗。使用空调的再循环模式，以避免外部空气进入。使用便携式室内空气净化器。
	 空气污染或野火产生的烟雾	
	 花粉	
户外和室内	 感冒和流感病毒	勤洗手，以预防感冒和流感。经常清洁家中常接触的物体表面，尤其是家中有人患病时。 每年接种流感疫苗。
室内	 粉尘	定期清除杂物和粉尘。 拖地、吸尘，并使用微纤维布料或湿布清除物体表面的粉尘。用扫把清理粉尘会使粉尘四散并加重哮喘症状。
	 吸烟	戒烟并禁止在家中或车内吸烟。
	 宠物毛屑	务必让多毛宠物远离家具或哮喘患者的卧室。
	 霉菌和发霉	让潮湿区域保持通风干燥 （例如浴室或厨房），以防止霉菌出现和发霉。修复漏水的地方并清除积水。
	 带有强烈气味的化学品（例如清洁用品、油漆、除臭剂或空气清新剂）	避免使用带有强烈气味的化学品。 如果您不得不使用，请尽可能使用最少剂量的化学品并打开窗户或使用风扇清除气味。
	 燃气灶和烹饪	打开炉灶排气扇 或打开附近的门窗，以促进空气流通。切勿使用燃气灶为家中供暖。
	 害虫（如蟑螂或老鼠）	为居所防虫。

为居所采取防虫措施， 以减少哮喘诱因

蟑螂和老鼠会影响室内空气质量，并可能引发过敏反应或使哮喘发作。相比居住在有虫害家中的哮喘儿童，居住在没有虫害家中的哮喘儿童表现出症状的天数、住院天数和学校缺勤的天数都更少。

请清除垃圾、修复漏水的地方并填补裂缝，以清除害虫赖以生存的食物、水源和隐蔽处。这种安全的害虫防治方法称为**虫害综合管控 (Integrated Pest Management, IPM)**。



保持居所 清洁干燥

- ☐ 将食物妥善存放于密封容器中。
- ☐ 确保料理台和水槽没有食物残渣和脏碗碟。
- ☐ 每周至少对地毯进行吸尘一次，并对硬质地板进行拖地一次。
- ☐ 清除杂物，例如厚纸箱、报纸、纸袋等。
- ☐ 不要将宠物食物留在外面过夜。



垃圾处理

- ☐ 使用有密封盖子的垃圾桶。
- ☐ 将回收物冲洗干净后再放入回收箱。
- ☐ 垃圾和回收物要每日倒。
- ☐ 将垃圾袋口束紧后，再放入垃圾压实机滑道。不要将未装袋的垃圾或开口的袋装垃圾放入滑道，也不要堵塞垃圾压实机滑道。



如需其他害虫防治措施

- ☐ 使用诱饵站和凝胶诱捕蟑螂和蚂蚁。
- ☐ 使用捕鼠装置。
- ☐ 切勿使用杀虫喷雾器、杀虫剂、杀虫弹或非固定式灭鼠诱饵。
- ☐ 切勿使用非法或无标签的杀虫剂，例如 Sniper DDVP、Tres Pasitos、Push Out/磷化剂类、杀虫粉笔或 Tempo Dust 等。
- ☐ 安全存放杀虫剂，并且将诱捕装置放置于儿童与宠物无法触及的地方。



向大楼工作人员 通报漏水、破洞 和虫害现象

- ☐ 如果您发现害虫，请立即告知您的房东。如果房东没有进行相应处理，请致电 **311**。
- ☐ 让大楼工作人员进入您家中进行必要的维修。
- ☐ 让害虫管控专业人员进入您家中提供害虫防治服务。
- ☐ 如果家中有儿童或宠物，请务必告知他们。

如需关于安全有效防治害虫的更多信息，请访问 nyc.gov/health/healthyhomes。

如需关于哮喘管控的更多信息，请访问 nyc.gov/health/asthma
或致电 **311** 并查问 **Healthy Homes (健康家庭)** 协助。