



帮助孩子控制

哮喘



美国环保署

室内环境部
空气和辐射办公室

EPA 402-F-04-021
2004 年 11 月

孩子生病，家长心疼。其实您可帮助孩子控制哮喘，使哮喘少发作，孩子少缺课，也让您和孩子都不再担惊受怕。

和医生一道，您可以发挥重要的作用，来帮孩子控制哮喘。欢迎阅读本手册。

“我女儿 Carrie 患有哮喘。自从我们配合医生制定了哮喘应对方案，日子就变得轻松许多。现在，她的病情好多了。

“我们制定了行之有效的方案，再加上按时服药，方法得当，大大缓解了她的病情。将屋子里里外外收拾干净，消除那些容易引发哮喘的诱因，这也很重要。”

——**Carrie Lynn（7 岁）的妈妈 Rita**

手册导读

本手册旨在指导您帮助孩子预防哮喘发作。手册分为两部分：

- **第一部分**讲解如何制定哮喘控制方案。
- **第二部分**讲解如何找到和消除哮喘诱因，让孩子远离哮喘困扰。
- 您可以和朋友、家人、教师、幼儿园护工以及孩子的医生共同阅读本手册。
- 请将本手册存放于方便取阅之处，以备随时参考。我们希望手册中列出的实用小贴士，可帮助您的孩子减少哮喘问题。



阅读本手册以了解如何帮助您的孩子。

第一部分

制定方案控制哮喘

认识哮喘

第 4 页

了解哮喘发作及其原因，
以及预示孩子哮喘可能
加重的警告迹象。

留意孩子身上的 警告迹象

第 6 页

学会防患于未然。

制定哮喘应对方案

第 11 页

和医生一道为孩子制定行之有效的
日常方案和急救方案。

认识哮喘

对于哮喘和早期的警告迹象应有足够的认识，才能避免哮喘失控。和医生一道，为孩子制定行之有效的哮喘应对方案。

什么是哮喘？

哮喘是一种引发肺部气管紧张及肿胀的疾病，常见于儿童和青少年。

什么是哮喘发作？

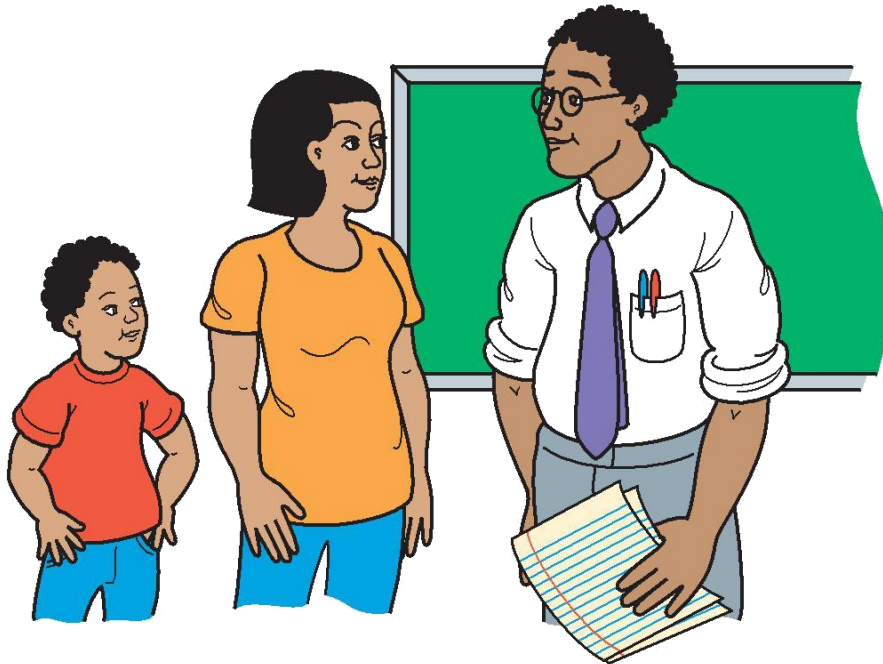
孩子气喘吁吁，肺部无法呼吸充足的空气，就是哮喘发作。哮喘发作时，可伴有咳嗽或喘鸣。

哮喘发作的诱因有哪些？

导致哮喘发作的因素被称为诱因。诱因无处不在，孩子的家里或学校都充满了诱因，比如害虫和霉菌。这些诱因的详情，请参阅第 15 页的[第二部分](#)。

“多掌握一些哮喘知识是很有帮助的。如果我知道 Tyler 的哮喘病在学校发作时我儿子的老师应注意什么，那么我和老师的沟通就会容易许多。”

——Tyler（9 岁）的妈妈 Mary



如果您的孩子患有哮喘，请告知校方。

留意孩子身上的警告迹象

孩子身上经常会出现一些警告迹象。这些迹象预示孩子的哮喘可能加重。

年纪很小的孩子可能无法准确描述自己的感受，所以您需要仔细观察，来发现孩子的异常。

如何判断孩子的哮喘正在加重？

了解孩子身上的警告迹象，防止哮喘病情加重。孩子的警告迹象因人而异，但是从许多家长的报告来看，我们还是可以发现一些常见的迹象。

请回想上次孩子哮喘发作的情形。在发作前，您察觉到什么迹象？请在下一页您所想起的迹象前打钩。请和孩子的医生一起看看这张核对表。

哮喘警告迹象核对表



您察觉到的
警告迹象

- ☐ 夜里咳嗽
- ☐ 得了感冒或流感
- ☐ 发烧
- ☐ 鼻塞或流涕
- ☐ 喉咙发痒
- ☐ 打喷嚏和流眼泪

孩子看上去怎么样
或者感觉如何

- ☐ 焦躁不安
- ☐ 脸色苍白
- ☐ 出现黑眼圈
- ☐ 胸闷气短
- ☐ 似乎疲惫不堪
- ☐ 似有头痛



请列明您所察觉的其他迹象：

紧急警告迹象

有的时候，您需要立刻把孩子送院治疗或急救。

询问孩子的医生，您需要留意哪些紧急症状，以便判断孩子的哮喘是否需要急诊。

有些家长知道，当他们的孩子出现以下症状时，就得送孩子去哮喘急诊了：

- 呼吸异常：比平时气促、气缓或者气短。
- 不停咳嗽或喘鸣。
- 指甲或嘴唇有紫绀。

请列明您的孩子的紧急症状：



看看有些家长是如何学会观察孩子的警告迹象

“我的两个孩子都患有哮喘，但是发作前的警告迹象很不一样。5 岁的女儿 Kim，她在哮喘发作前会有明显的黑眼圈，爱发脾气，又很缠人。

“13 岁的 Clay，有几次我发现他食欲低下，看上去很疲惫，萎靡不振。作为一个十多岁的孩子，Clay 不愿承认他的哮喘在加重。于是我便让他立刻取出气流峰速计，测出最低读数。”

——Kim（5 岁）和 Clay（13 岁）的妈妈 Rebecca

“听到 Jamie 夜里咳嗽，我就知道麻烦来了。”

——Jamie（7 岁）的爸爸 Carlos

如何帮助孩子减少哮喘发作？

- 阅读本手册，意味着您已迈出了了不起的第一步。很不错！
- 留意孩子的哮喘加重警告迹象。了解哮喘发作时的紧急症状。
- 和孩子的医生商量，共同制定哮喘应对方案。



把孩子的警告迹象记录下来。

制定哮喘应对方案。

应对方案应列明孩子哮喘的诱因。方案中还包括孩子的**日常用药**需求，及列明哮喘发作时或者出现哮喘征兆时，可以快速缓解症状的**急救药品**。

和孩子的医生一道制定书面的应对方案，来控制孩子的哮喘。

- 将哮喘应对方案告诉孩子的学校、教师、保姆和家庭成员。
- 和孩子身边的人谈谈如何应对哮喘，以便他们在孩子的哮喘发作时，知道如何处置。

不同的医生有不同的哮喘应对方案，总的来说分为两方面：**日常方案**和**急救方案**。

请遵循应对方案，它能帮助减少哮喘发作。如需更改方案，请先和孩子的医生商议。

应对方案中的日常方案可列明：

- 孩子哮喘的诱因
- 日常药物和用药方法
- 气流峰速计图表

应对方案中的急救方案可列明：

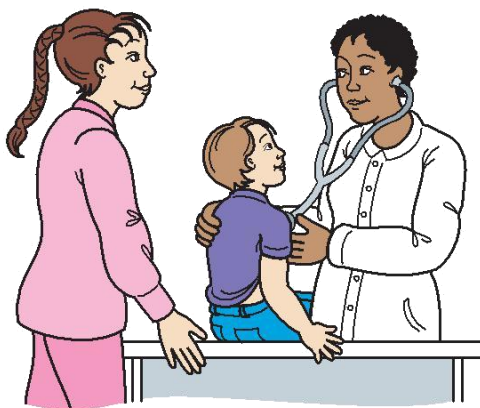
- 孩子的警告迹象
- 孩子的气流峰速计读数
- 哮喘加重时用于治疗哮喘的急救药品名称
- 孩子哮喘发作时的应对措施，及在什么情况下需要就医
- 什么情况下需要急诊，及急诊电话号码

家长应牢记孩子的日常用药量。如有疑问，请咨询孩子的医生。

您的孩子有无使用喷雾吸入器、储雾器或气流峰速计？
请医生示范如何在家中 使用这些装置。让孩子在医生面前练习几次。

“我觉得和医生谈谈针对 Garrett 的哮喘应对方案有哪些好处和不足，是很有必要的。对这个方案稍加修改，我们就能帮助 Garrett 防微杜渐，以免造成严重的健康问题。”

—Garrett（8 岁）的妈妈 Brenda



尽量多掌握一些哮喘知识。

第一部分回顾

- 阅读哮喘知识。
- 了解孩子的警告迹象。
- 提出问题。和孩子的医生一道，制定一份对孩子和家人行之有效的哮喘应对方案。
- 请遵循应对方案，并且让所有关心孩子的人都知道这个方案及照此行事。

第二部分

控制孩子的哮喘诱因

了解哪些因素可能诱发 孩子的哮喘

第 17 页

传授小贴士，帮您找到孩子哮喘加重的原因。

采取措施控制哮喘

第 19 页

告诉您控制孩子哮喘的好办法。

消除孩子哮喘的诱因

第 20 页

指导您认识家里和家外的诱因。

“以前我的哮喘反复发作，毛病就出在猫咪 Josie 身上。后来我们给 Josie 找了一个好人家，现在我开始养金鱼了。起初我还为失去了宠物而伤心，但是现在我很开心，因为可以不被哮喘反复折磨。从毛茸茸的猫咪改养金鱼，我的用药量也少了很多。”——Liz, 9 岁



小鱼是适合哮喘患儿的绝佳宠物。

了解哪些因素可能诱发孩子的哮喘

正如**第一部分**所述，诱因是可诱发孩子哮喘或加重其症状的因素。对于孩子来说，诱因可能只有一个，也可能有好几个。

- 有些孩子会因宠物或灰尘而发生哮喘。
- 香烟的烟雾会加重有些孩子的哮喘。
- 还有一些孩子可能会在跑步和玩耍时发生哮喘。

请和医生一道，查明孩子的哮喘诱因。

知道了孩子的哮喘诱因，您就要采取措施控制这些诱因。请记住，吸烟要到室外，防止害虫进入室内，这些措施应当持之以恒。在日常生活中养成这些习惯，就能减少孩子的哮喘发作。

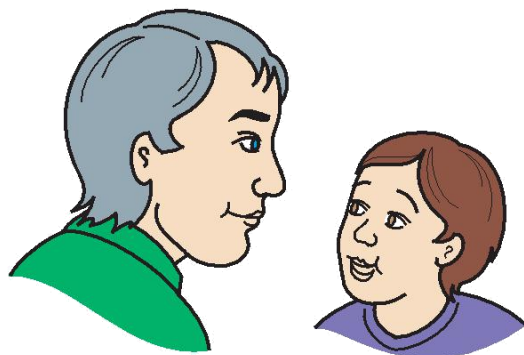
孩子也能学会控制哮喘的诱因

“我家的厨房灶台，以前满是蟑螂。现在我们把面包和饼干都装进了塑料盒，你猜怎么着？蟑螂没有啦，而且我的哮喘发作也少多了。”

——Becky, 12 岁

“我得了哮喘后，妈妈和继父都戒烟了。少了烟雾刺激，我的哮喘发作就没那么严重了，用药也少了许多，这真是太棒了。现在妈妈甚至让 Kim 阿姨在车道上吸烟，就算冬天也不例外。”

——Marcus, 10 岁



年纪大些的孩子往往可以告诉你，是什么使他们的哮喘发作。

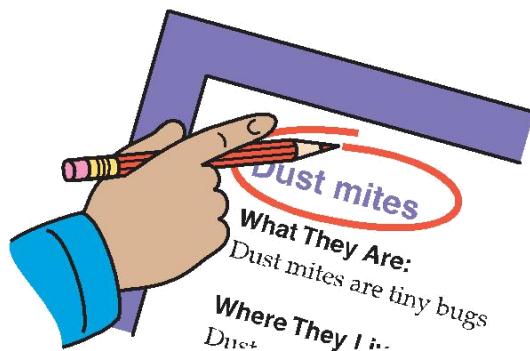
采取措施控制哮喘

首先：想想孩子的哮喘什么时候会加重。是不是接近了吸烟的人？和朋友的狗狗玩耍？在空气严重污染时外出？

其次：查看第 21-30 页中的诱因。圈出那些您注意到会加重孩子哮喘的诱因。

最后：运用后面几页的小贴士，并和孩子的医生一道，设法：

- 尽量让孩子远离诱因。
- 消除家里、学校和幼儿园的诱因。



圈出加重孩子哮喘的诱因。

消除孩子哮喘的诱因

消除家里的诱因，并且让孩子远离室外的诱因，可以帮助孩子保持健康，减少哮喘发作。第 21-30 页将指导您找出孩子哮喘的诱因及采取对策。

“明白哮喘的诱因是很有帮助的。我据此开出一张清单交给孩子的医生，我们一起讨论了孩子的哮喘诱因，以及如何把它们消除。”

——Jordan（9 岁）的妈妈 Lia



请教医生如何消除家里的哮喘诱因。

二手烟

什么是“二手烟”：

香烟、雪茄或烟斗产生的烟雾，以及吸烟者呼出的烟雾，都是二手烟。

您该怎么做：

- 不要让别人在孩子的身边吸烟。
- 如您本身就是吸烟者，一定不要在家里或车内吸烟，最好是戒烟。

无烟家庭和车厢承诺，请访问

www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html。



无烟家庭和车厢承诺。

尘螨

什么是尘螨：

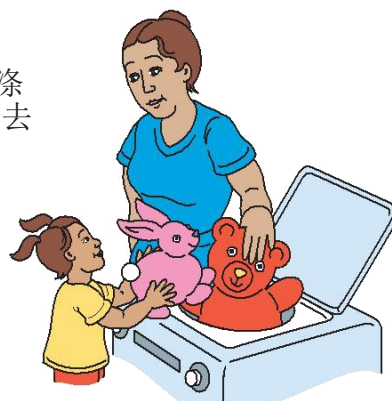
尘螨是肉眼很难发现的小虫子。

生长于何处：

床单、毯子、枕头、床垫，软质家具、地毯以及孩子的毛绒玩具，都是尘螨的滋生之处。

您该怎么做：

- 每周一次用热水洗涤床上用品，洗后完全晾干。
- 枕头和床垫套上防尘罩。
- 每周给地毯和家具吸尘。
- 选择容易清洗的毛绒玩具。用热水洗涤毛绒玩具，洗后完全晾干，再给孩子去玩。



清洗毛绒玩具并将其完全晾干有助于控制尘螨。

宠物

种类:

家中饲养的动物，比如小猫、小狗都属于宠物。

您该怎么做:

- 给您家的小猫或小狗找个新家。
- 尽量不要让宠物进入室内。
- 如果非要让宠物进入室内，请不要让它进入孩子的卧室。
- 不要让宠物接触家具。
- 给地毯和家具吸尘时，不要让孩子留在附近。



每周吸尘可减少宠物毛发和灰尘。

蟑螂

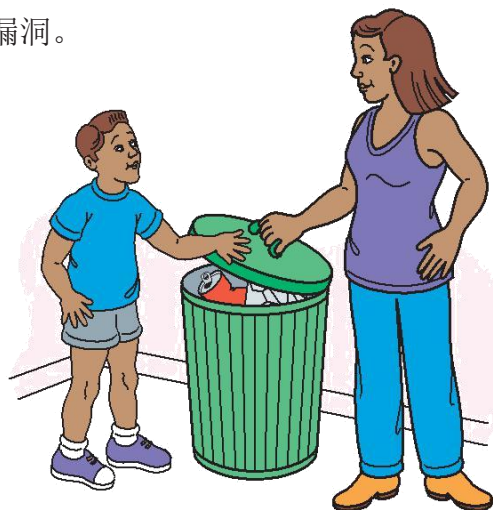
（或其他害虫）

出没地点：

厨房和浴室之类有食物和水的地方。存放纸袋、纸箱或报纸的地方，如家中的地下室。

您该怎么做：

- 保持灶台、水槽、桌子和地面的整洁。碗盘、食物碎屑和溢出的汤汁要尽快清理干净。
- 将食物保存在密封容器中。
- 堵住柜子周围或内部的裂缝或漏洞。
- 用蟑螂诱饵或捕蟑器灭蟑，不要使用喷雾剂。
- 把垃圾桶盖好。



垃圾桶盖好，防害虫滋生。

霉菌

生长于何处：

霉菌生长在厨房、浴室和地下室等潮湿之处。

您该怎么做：

- 硬面上的霉菌可用肥皂和清水去除，洗过之处要干透。
- 洗澡、做饭或洗碗时打开排气扇，或敞开浴室和厨房的窗户。
- 渗水之处尽快修好，防止霉菌滋生。
- 潮湿或打湿的东西，要在一到两天内完全晾干，防止霉菌滋生。



尽快修好裂缝，防止霉菌滋生。

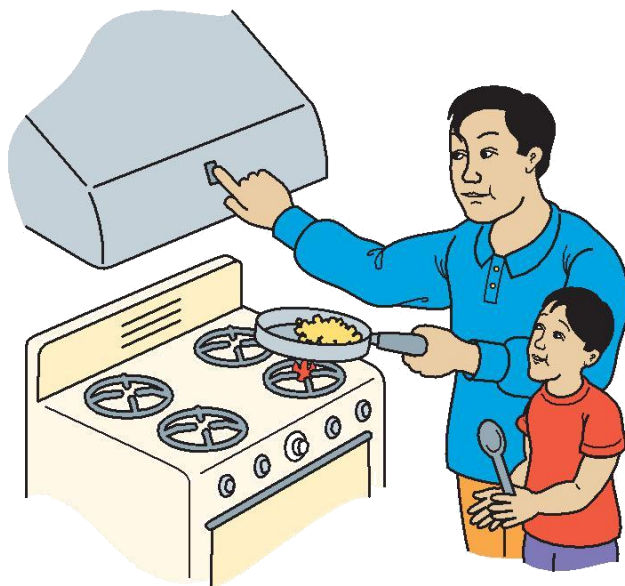
二氧化氮

什么是二氧化氮：

二氧化氮是一种对眼、鼻、喉都有刺激的气体，可致人呼吸急促。

产生于何处：

以煤气、煤油、木材等为燃料的家用器具，就会产生这种气体。使用燃料的器具，称为“燃料器具”。



在煤气炉上做饭时应使用排气扇。

二氧化氮——您该怎么做：

- 燃料器具的排风口尽量通向室外。始终遵守厂家的使用说明。
- **煤气炉：**如厨房装有排气扇，做饭时应打开排气扇。切勿使用煤气炉来为房间取暖。
- **无通风装置的煤油或煤气供暖器：**使用合适的燃料，注意以正确的方式调节供暖器。当您使用供暖器时，记得把窗户稍微打开，或者使用排气扇。
- **柴火炉：**炉门要关严。遵守厂家的生火、燃烧和熄火说明。
- **壁炉：**每次生火前都要打开烟囱的烟道。

室外空气污染

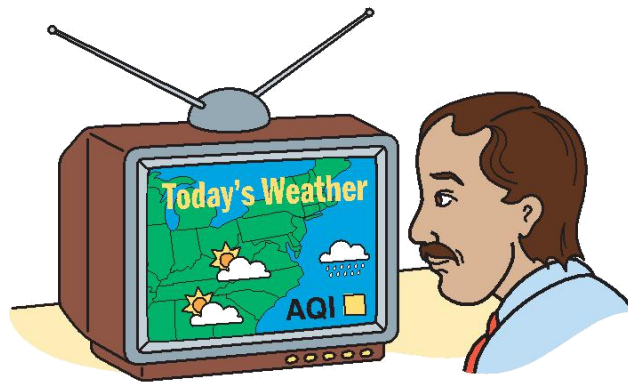
什么是室外空气污染：

汽车尾气、工厂废气、烟雾和马路尘土等产生的细小颗粒和臭氧。

如何观测：

留意当地天气预报中的空气质量指数 (AQI)。AQI 可告诉您，当地的空气质量会否影响健康。

AQI 用不同的颜色来表示空气的污染程度：绿色和黄色表示空气污染程度低；橙色、红色或紫色表示空气污染程度可能加重哮喘。



留意当地天气预报中的 AQI。

室外空气污染——您该怎么做：

AQI 达到不健康的程度时（橙色、红色或紫色）：

- 让孩子等到空气质量好转后，再去户外玩耍。夏季的上午，空气质量一般较好。
- 尽量不要在户外做长时间奔跑的户外游戏。

留意孩子的哮喘警告迹象。一旦发现这些迹象，就要限制户外活动。记得和孩子的医生沟通这方面的情况。

当心化学刺激

家里的一些物品可能会有化学刺激，加重孩子的哮喘症状。有些添加香精或者无味的产品，比如清洁剂、油漆、粘合剂、杀虫剂、化妆品或空气清新剂，都会加剧哮喘。

如果您发现在使用某产品后孩子的哮喘加重了，就要考虑改用其他产品。如果必须使用某产品，您应当：

- 不让孩子在旁边。
- 敞开门窗或使用排气扇。

切记始终遵循产品标签上的说明。

第二部分回顾

- 阅读哮喘诱因的知识。
- 了解孩子的哮喘诱因。
- 和孩子的医生一道制定方案来控制家里的诱因。教会孩子避免家外的诱因。
- 让所有关心孩子的人都知道孩子的哮喘诱因，并知道如何加以控制。
- 如果您已消除诱因，但孩子的哮喘没有好转，请告诉孩子的医生。



写下孩子的姓名：



写下孩子医生的姓名和电话号码：



写下家庭药剂师的电话号码：



写下需要询问医生的问题：

拨打手册背面的免费电话，即可：

- 咨询哮喘专家。
- 寻找您家附近的互助小组。
- 加入相关计划指导您或您的孩子控制哮喘。
- 获取哮喘的详细资料。

请将您为孩子制定的哮喘应对方案随附于此。请为每个患有哮喘的孩子备存手册的副本一份。

详情请咨询

Allergy and Asthma Network* Mothers of Asthmatics

1- 800- 878- 4403

网址: www.aanma.org

American Lung Association

1-800-LUNG-USA 或 1-800-586-4872

网址: www.lungusa.org

Asthma and Allergy Foundation of America

1-800-7-ASTHMA 或 1-800-727-8462

网址: www.aafa.org

美国环保署 (EPA)

了解控制室内哮喘诱因的详情及获取免费资料, 请访问
www.epa.gov/asthma。

了解空气质量指数 (AQI) 的详情, 请访问
www.epa.gov/airnow。

疾病控制与预防中心

了解哮喘详情, 请访问 www.cdc.gov/asthma。