



State of New York
George E. Pataki, Governor
Department of Health

Antonia C. Novello, M.D., MPH, Dr. P.H. Commissioner

患有哮喘病的青少年：一個特殊的挑戰

對某些孩子來說，哮喘病的癥狀可能會隨著年齡而減少。如果該青少年保持遠離誘發物的話，哮喘病甚至會消失。但是，對於其他青少年來說，這種情況並不發生。並且，父母和子女在服藥和避開誘發物方面的緊張關係會越來越嚴重，直到最後，哮喘病變成又一抵制的事項，而子女拒絕使用吸入器。

另外，一般的青少年都非常忙碌，可能會覺得堅持執行治療計劃比較困難。因此，協商一個適合年輕人的生活方式的計劃非常重要。至關重要的是，所要的青少年在自立或上大學之前，必須掌握自己的治療方法。

在您的子女開始承擔對付哮喘病的責任之前，考慮找一個為患有哮喘病的孩子提供的援助團體。（參見援助來源部份）

尋求幫助和支持

若要索取有關哮喘病的詳細資料，請聯係以下部門：

- 美國過敏、哮喘和免疫學院(The American College of Allergy, Asthma, and Immunology), 800-822-2762, www.acaai.org
- 哮喘和過敏聯網 / 哮喘患者的母親 (Asthma and Allergy Network/Mothers of Asthmatics), 800-878-4403, www.aanma.org
- 全國猶太人中心之肺部治療熱線 (National Jewish Center's Lung Line), 800-222-5864
- 對患哮喘青少年的援助 (Support for Asthmatic Youth), 516-625-5735
- 美國肺病防治協會 (American Lung Association), 212-315-8700, www.lungusa.org



哮喘手冊

"不要讓哮喘使您的
子女透不過氣來！"

哮喘是當今兒童最主要的慢性病。目前，它影響五百萬名18歲以下的兒童，並且，這個數字正以驚人的速度增長。最近，四歲以下兒童的哮喘病例翻了一番。哮喘導致的死亡--- 通常是由于治療太少、太遲--- 數目也在上升。我們在這裏向您介紹如何可以幫助您的子女對付--- 甚至避免--- 這個不可預測的疾病。

哮喘病是什麼？



哮喘病是肺部的氣道或氣管由于受到刺激或發炎而收縮或關閉所引起的一種疾病。粘液堵塞氣管，使人難于呼吸。

誰會患上哮喘病？

任何兒童都有可能患上哮喘病，但家庭有哮喘病或過敏史的兒童可能性最大。首先要暴露於一種有刺激的東西或者過敏原（誘發過敏反應的東西）才會患上哮喘病。這樣的暴露會“打開”哮喘病的“開關”。越是在人生的早期發生這樣的情況，哮喘病就越是會傾向於嚴重。當肺部受到過敏原的刺激時，哮喘病就會發作。有刺激的東西和過敏原因人而異。最常見的包括：

- 煙，特別是香煙的煙霧
- 動物的（毛皮、毛髮、羽毛或皮膚上的）小微細物
- 霉
- 塵中的小蟲（生活在塵中的極小的動物）
- 蟑螂及其糞便
- 病毒
- 亞硫酸鹽（用於某些不含酒精的飲料和加工食物的化學物）

能否避免哮喘病？

儘管作了各方面的預防，但是我們並不一定能夠避免哮喘病。然而，您可以減少您的子女暴露於常見的有刺激性的東西的機會，尤其是在初期。在子女出生後的四年內，您有可能停止哮喘病的過程；過後您就不能這樣做。

您應該：

- 確保您的家裏無煙。
- 不讓寵物進入您的孩子的房間，並且最好連屋裏都不要讓它進入。
- 盡量長時間地用母乳喂孩子。母乳含有母親的抗體，這些抗體可以推遲甚至防止過敏症。
- 盡量讓您的孩子的房間一塵不染。
- 閱讀您的所有食物的標籤以避免過敏原。

為什麼哮喘病是一個如此嚴重的問題？

誰也不知道為什麼哮喘病案例的數目如此持續上升。一種理論歸咎於節省能源、空氣不流通的房屋，因為它們將有刺激性的東西和過敏原關閉在內。中央空調現在非常普遍；它需要將窗戶關閉。從牆到牆的地壇將象一塊大海綿，將可能引起孩子過敏的物品吸住。傢俱、床單、甚至填塞玩具也是同樣的情況。以前，房屋通風良好，窗戶打開，地壇拿到外面抖動或拍打，並且，動物都不讓進屋子內。

我怎樣才能知道得的是否哮喘病？

要控制哮喘病，您必須要瞭解它。但是，哮喘病的癥狀經常和兒童常見的那些疾病相同；對於五歲以下的兒童，並沒有診斷哮喘病的測試。患有哮喘病的兒童不一定經常喘氣或有明顯的發作。晚上和清晨經常咳嗽可能是一種預兆；呼吸急速有雜音、或經常有支氣管炎和肺炎也是預兆。有時，唯一的表現是孩子跟不上他的朋友們。對於很多孩子來說，哮喘是由運動誘發的。如果您的

子女有哮喘病的癥狀，即使醫生排除了患哮喘病的可能，您也要繼續留意。如果癥狀持續下去的話，找另外的醫生征求不同的意見。

哮喘病是如何治療的？

您一旦得知您的子女患有哮喘病，您所要做的第一件事就是找一位您和您的子女都感到相處自如的醫生，並且經常只是看那位醫生。您的醫生越是瞭解和明白您的子女的病史和治療情況，他以後就越能夠在幫助控制您的子女的哮喘病。

一位好的醫生會幫您找出引起您的子女的哮喘病的原因。

然後，他將會解釋如何在暴露於誘發物之前服用藥物，或者如何通過對抗病菌或者如何通過清潔和過濾空氣來減少暴露的程度。無論是全科醫生、過敏病專家還是肺病專科醫生（肺部專家），您的醫生都應該是您控制哮喘病的伙伴。例如，他應該示範如何使用最大氣流儀；這種儀器是一種測量來自肺部的氣流變化的小裝置，能夠在哮喘病發作之前幾天發出警告。

非常重要的一點是必須找這樣一名醫生，他要樂意解釋各種哮喘病藥物的作用，將肺部的狀況教給您，然後提供一份書面的治療計劃。

另外非常重要的一點是，該醫生在治療的過程中必須把您的子女當作一名主動的伙伴。孩子到了七歲，醫生就應該直接和他對話。長期培養出來的良好的醫生和病人關係可以在孩子對治療的態度方面產生積極的影響。

藥物是否有必要？

氣道內部發炎是引起哮喘病的潛在原因。如果不進行治療，這種發炎可能會導致疤痕。現在，哮喘病專家建議，每位患有比較輕微哮喘更嚴重的人士應該每天服用抗炎藥物，並使用空氣過濾器，即吸入器，以得到快速舒解。

無論給患有哮喘病的兒童開的是什麼藥物，父母都應該確保孩子服用這些藥物。父母可能也要解決自己對要孩子每天服藥的不安。“藥物越少越好”的想法對哮喘病的孩子可能是非常有害的。

凡事往好處想！

好消息是，憑著正確的藥物和警惕，患哮喘病的孩子可以進行所有的活動而幾乎不受任何限制。找出正確的治療方法可能就象一門有關藥物和儀器的速成課程一樣，但是，這樣的時間花得值得。您的努力將會幫助您的孩子象他那些沒有患哮喘病的朋友們一樣健康和活躍。

