

甚麼是氣喘？

- 氣喘是一種慢性的肺部疾病在密西根州它影響了超過 646,000 的成人及 215,000 孩童。它的癥狀包括咳嗽、喘氣、胸悶、以及呼吸急促。
- 一旦有人被診斷出有氣喘時，即使他們的氣喘的癥狀看起來似乎已經消失，他們亦將永遠被這個疾病所跟隨。
- 氣喘是無法根治的，它只能被控制。此外別無他法。
- 氣喘只能靠服用治療氣喘的藥物來控制，以及儘量避免接近過敏原，使得氣喘更加嚴重。
- 有很多事或物都是引起或觸發氣喘發作的原因，例如：
 - ◆ 吸菸或是受二手菸的影響
 - ◆ 塵蹣
 - ◆ 霉菌
 - ◆ 動物的皮毛等的碎屑
 - ◆ 蟑螂
 - ◆ 花粉
 - ◆ 冷空氣
 - ◆ 香水、香料或是強烈的氣味
 - ◆ 污染物質
 - ◆ 由細菌或濾過性病毒所引起的呼

吸道的感染

- ◆ 運動
- ◆ 情緒上所受的影響及壓力
- ◆ 氣候的改變
- ◆ 食品添加劑

引起過敏的原因每一個人都不儘相同，不過最普遍的過敏原不外乎二手菸、塵蹣，霉菌，動物的皮毛等的碎屑，以及蟑螂所攜帶的過敏原。

- 在密西根州每年因氣喘而住院治療的有超過 16,000 人，而有 165 人因而死亡。而其中孩童、非裔美人、及婦女佔最大的比例。當一個人的氣喘能夠好好的控制住的話，這些情形都是可以避免發生的。

甚麼是二手菸？

- 所謂的二手菸就是由點燃香菸、雪茄及菸斗所產生的煙，及由吸菸者所吐出來的煙。
- 暴露在二手菸的環境中容易引起癌症、心臟疾病及肺部疾病。

孩童特別容易受到 二手菸 的感染。

- 由於孩童的肺臟還在發育期間，因此他們的呼吸頻率要比成人來得高。

- 經常呼吸二手菸的孩童比較容易受到下列疾病之苦：

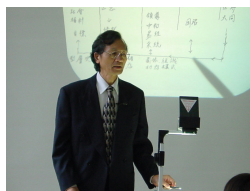
- ◆ 氣喘
- ◆ 支氣管炎
- ◆ 肺炎
- ◆ 呼吸道的感染
- ◆ 喘氣與咳嗽交替
- ◆ 耳道發炎

與二手菸 及 氣喘 有關的事實：

- 二手煙是導致氣喘發作最普遍的原因。它同時也是嬰幼兒得到氣喘的最直接因素。



West Lake in China



Douglas K. Chung, MSW, MA, Ph.D.,
President of The Asian Center

- 將近四成年齡在 2 個月到 5 歲的孩童，是與至少一個吸菸者同住在一起。
- 據估計約有 9 百萬至 1 千 2 百萬的孩童，是處於二手菸環境的家庭中。
- 據估計約有 1 百萬的孩童因二手菸而使得氣喘的癥狀更加嚴重。

你能做甚麼？

- 如果你吸菸的話，你能為你自己及你的孩子所做的最好的選擇就是戒菸。若你選擇戒菸又想得到更多資訊的話，可打免費電話 1-800-537-5666 並可得到免費的戒菸手冊。
- 請不要在你的家中或車內吸菸，同時也不允許別人如此做。
- 不允許裸母在你的家中吸菸。

- 選擇一個無煙環境的托兒所。
若想得到更多有關菸草及二手菸的資訊，
可與下列機構聯絡：

**Michigan Department of Community
Health Chronic Disease and Injury
Control, Tobacco Section**
3423 N. Martin Luther King Jr. Blvd.
P.O. Box 30195
Lansing, MI 48909
517-335-8376

如果你認為你的孩子可能會有氣喘或你擔心他現有的氣喘情形，你可以：

- 聯絡你孩子的醫生並表達你的疑慮。
- 和你孩子的醫生討論有關制定一個或修改現有的治療氣喘的計劃。
- 到 www.getasthmahelp.org 的網站或打電話到 1-866-EZLUNGS (395-8647) 你可以得到更多有關氣喘的過敏原、藥物治療的資訊，以及在你的地區所能得到的資源。

氣 喘 與 二 手 菸



the
**Asian
Center**

401 West Fulton, Suite 359C
Grand Rapids, MI 49504
(616)331-6592
(616)331-6559 (Chinese)
(616)331-6570

Website: <http://www.asiancenter.info>