

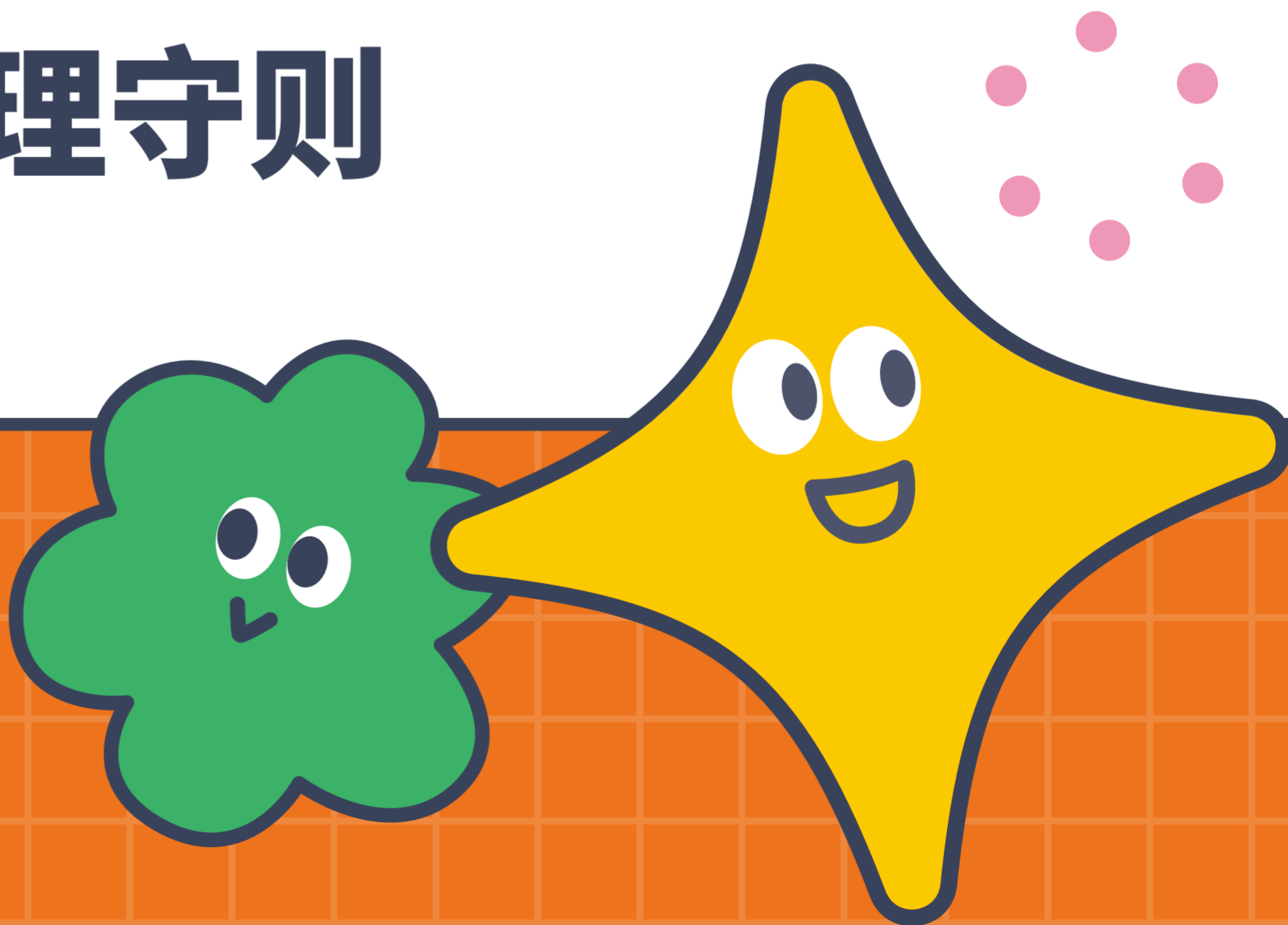
过脱敏  
的自  
在生活 ✨

健康大韩民国活动

大家一起来实践吧!  
一定要记住的哮喘  
预防管理守则



KDCA  
疾病管理厅



## Q. 哮喘是什么？

在支气管里发生的过敏性炎症的疾病。  
过敏物质进入到支气管粘膜，  
会引发过敏性炎症。

例如

- 宠物的毛发和皮屑
- 尘螨
- 霉菌, 花粉, 灰尘

### 哮喘症状的进展

1. 支气管发生发炎
2. 支气管粘膜肿胀现象
3. 支气管肌肉痉挛与收缩
4. 肺功能恶化



## Q. 哮喘的症状有哪些？

### 代表性的3大症状



咳嗽



痰



呼吸困难



呼哧呼哧呼吸声大

### 哮喘的常见症状

- 咳嗽频繁的人, 长期咳嗽的人, 经常吐痰的人, 呼吸不畅的人, 因呼吸困难而醒的人

\* 很多人误认为是其他疾病而错过治疗时机!

不同以往, 在特定情况下, 症状恶化的情况称为哮喘发作&急性恶化。

- 暴露于过敏原物质后, 运动或服用特定药物后, 得过感冒后

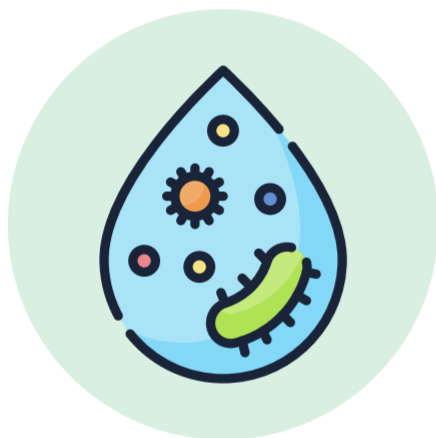
## Q. 哮喘的原因是什么？

有遗传因素和环境因素, 要注意恶化因素!



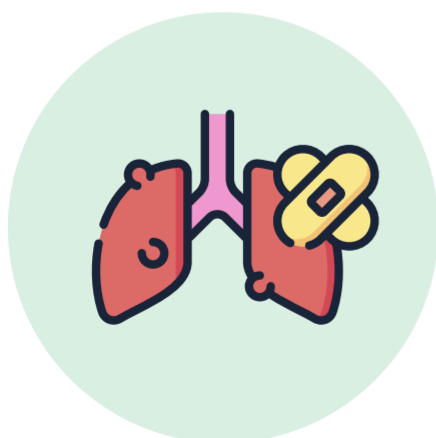
### 遗传因素

如果父母中有一方患有过敏性疾病, 子女患哮喘的几率会高。



### 环境因素

从小经常暴露于过敏原物质



### 恶化因素

感冒, 运动, 药物, 暴露于空气污染或室内污染物, 吸烟, 压力



## Q. 哮喘的原因是什么？



### 哮喘病自我诊断项目

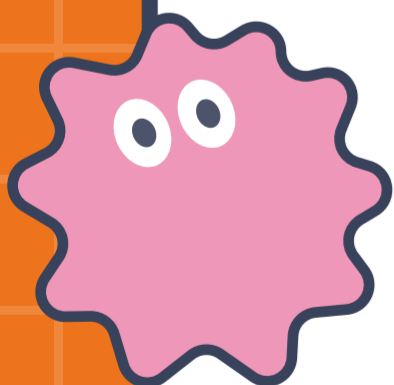
只要有一个事项,就很有可能是哮喘。

- ✓ 吸入冷空气, 被污染的空气时, 会听到呜噜呜噜的声音或发作性地咳嗽。
- ✓ 有过晚上曾因胸闷, 气喘, 呼吸急促或咳嗽发作而醒的时候。
- ✓ 感冒的话会气喘, 呼吸时听到呜噜呜噜的声音或咳嗽持续一个月以上。
- ✓ 运动时或运动之后气喘, 有呜噜呜噜声。
- ✓ 在办公室工作时会气喘, 有呜噜呜噜声, 休假时还好。
- ✓ 每年春季或秋季持续一个月以上咳嗽或气喘。
- ✓ 考试期或精神压力大时, 气喘或有呜噜呜噜声。
- ✓ 家人中有哮喘或过敏性鼻炎患者, 偶尔胸闷气喘。

## Q. 了解一下哮喘的预防管理守则!



1. 室内保持清洁, 空气污染严重时, 避免外出或戴口罩。
2. 检查哮喘的原因及恶化因素后, 避开它。
3. 戒烟, 尽量避免被动吸烟。
4. 为了预防感冒, 要勤洗手, 彻底接种流感(flu)疫苗。
5. 做规律运动, 保持正常体重。
6. 哮喘治疗按照医生的指示进行, 并熟知恶化时的应对方法。
7. 用效果和安全性得到认证的方法坚持治疗。



# 用正确的过敏信息， 守护珍贵的健康



现在搜索'要了解自己的身体'

疾病管理本部国家健康信息门户网站



过敏性皮炎哮喘教育信息中心



YouTube不要生病 TV



KDCA  
疾病管理厅

