



# 这个春季，如何让您的哮喘得到控制

春天已经到来，而对于哮喘或过敏患者来说，这段时间可能让人很讨厌。如果过敏会加重您的哮喘病情，那么治疗这些反应以防严重发作就非常重要。以下几个小技巧可以缓解部分症状并让您的哮喘和过敏得到控制。

## 找您的医护人员谈谈：

- 如果您开始难以控制自己的哮喘或过敏症状，请务必及时通知他们
- 如果春季期间哮喘发作频繁，请与您的哮喘医护人员谈谈如何进行常见过敏原测试

## 服用过敏药物：

- 如果您有春季过敏，您的医护人员可能会建议您在开春前一周左右开始服用过敏药物

## 在室内进行洗衣和干衣：

- 每周用热肥皂水洗一遍寝具衣物要用干衣机烘干，不要挂在户外晾衣绳上
- 户外晾衣绳会让您洗好的衣物沾满花粉

## 戴上太阳镜和宽檐帽

- 太阳镜、宽檐帽和其他防护服装将有助于防止花粉进入眼中或落在头发上

## 限制户外宠物接触：

- 限制与长时间在户外活动的宠物亲密接触

\*注意：务必确保您的孩子有足量的日常和紧急处方哮喘药物。请务必进行补充，确保手头备有未过期的适当药物。药物或许可以挽救您孩子的生命。储雾罐有助于确保药物适当抵达您孩子的肺部。无论您的孩子多大，您的支持都很重要。请帮助确保他们正确服用适当的药物。即使您的孩子感觉或看上去没问题，让他们按处方持续服用控制药物也很重要。如果您需要医疗建议或支持，请咨询您的医生或当地药剂师。

## 备好哮喘药物：

- 手头留有急救吸入器（如沙丁胺醇或 ProAir）以备不时之需非常重要
- 按处方使用控制药物（如 Flovent、QVAR 或 Advair）减少气道炎症，有助于预防哮喘严重发作

## 去除您身上的花粉

- 睡前洗澡洗头。这将清除您头发和皮肤上的花粉，并防止花粉落在床上

## 限制户外活动：

- 当花粉含量高时，限制户外活动时间。花粉含量往往上午最高。
- 最好避免在上午 5 点至 10 点之间的高峰时段进行户外活动。
- 查看天气频道或过敏跟踪工具，了解您所在特定地区的花粉水平

## 隔离室外空气：

- 在花粉季节期间关闭窗户，并使用带有 HEPA 过滤器附件的中央空调。这适用于您的家中和任何车辆

欲了解更多信息，所有学生和家长都应联系自己的医生和学校护士。欲了解其他信息，请访问 [bphc.org/asthma](http://bphc.org/asthma)

