

III. 哮喘的誘發因素

哮喘的誘發因素因人而異，但可從皮膚過敏試驗及日常生活經驗中鑑別出來。如能避免接觸這些誘發因素，則可大大減低哮喘的發作機會。以下是最常見誘發哮喘的因素：

- 塵埃。
- 塵蟎(蟎蟲)
- 蟑螂。
- 霉菌。
- 來自花草樹木的花粉。
- 煙草的煙霧。
- 汽車廢氣。
- 食物：魚、蛋、果仁、花生醬、朱古力(巧克力)以及橘類水果(如橙、西柚、橘等)
- 亞硫酸鹽(Sulfite)，此為一種防腐劑，加添於某些酒、啤酒、乾果及餐館備製水果及蔬菜當中。
- 家庭寵物：如狗、貓、鳥類、兔及鼠。
- 家居物品：羽毛枕頭、羽絨棉被、噴霧劑、香水及有香味的化妝品。
- 清潔劑、油漆及漂白水所發之氣味。
- 激烈運動。
- 情緒緊張及過度興奮。
- 氣候的轉變(尤其是轉冷)
- 傷風流行性感冒及呼吸道感染。
- 某些藥物，如阿司匹靈。
- 晚間喘發(哮喘多於凌晨時分發作)

