

IV. 如何避免哮喘的誘發因素：

- 宜用溼布抹除室內塵埃。
- 使用地拖抹地可減少灰塵飛揚。
- 時常更換空氣調節機的過濾板。
- 避免使用聚塵的物品，如地毯、窗簾布、布製家具、人造植物及毛公仔玩具等。
- 時常使用吸塵機清潔房間（使用吸塵機時，哮喘病患者應離開房間）
- 除去居室植物，定期洗刷浴缸以減少霉菌之產生。
- 當戶外空氣污濁，午間及下午花粉較多時分最好留在戶內（查閱報紙以便獲得天氣預報資料）
- 戒煙及避免吸入二手煙。
- 避免食用誘發哮喘的食物。
- 家庭寵物應隔離於室外。
- 避免接觸會誘發哮喘的家居物品。
- 遵從醫生指導於運動之前服藥可以避免因運動而引發的哮喘（對大部份哮喘患者來說，游泳是一項最佳不過的運動）
- 避免與患有傷風或流行性感的人接觸。並詢問您的醫生有關流行性感冒和肺炎的預防注射。
- 哮喘多在夜間發作，最好遵醫生囑咐，睡前服藥以避免夜間喘發。
- 蟎蟲多隱藏在床褥，被子，窗簾，地毯及灰塵中。故此每周用 130 度的熱水清洗床上用品，用防蟎蟲的特製被套包蓋床墊及枕頭。鋪設地板布，瓷磚或硬木地板代替全屋地毯等等，均可減少蟎蟲。

