

記住：香煙的煙可以影響有哮喘的人。抽煙的父母不應在嬰孩和兒童附近抽煙(也不要讓其他抽煙者這樣做)。除了會觸發某些兒童哮喘發作之外，香煙的煙也會增加兒童患上哮喘的可能性。

欲知更多資料，請與新州防治哮喘協會聯絡，電話：(02) 9906 3233 或 1800 645 130 (只收本地電話的收費)。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service，簡稱 TIS)，電話 131 450。

你可以在多元文化通信服務 (Multicultural Communication) 的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

## 怎樣應付兒童的哮喘

### Asthma and children : a guide to coping

## 怎樣應付兒童的哮喘

### Asthma and children: a guide to coping

正如其他西方國家一樣，在澳洲，患哮喘的兒童人數增加了。由於每四個幼童中有一個、和每七個青少年中有一個患這種症狀，現在有更多父母要應付患哮喘的孩子。

有孩子被診斷患上哮喘的父母可能擔心他們的孩子將會永遠不能過正常的生活，和可能想知道：如果他們的孩子哮喘發作，怎樣處理。

新南威爾士州防治哮喘協會 (Asthma NSW) 是一個為患上哮喘的人及其家人提供教育和支援的機構。該機構指出：應付哮喘的其中一個關鍵是盡量尋求有關這種症狀的資料和學習怎樣使這種症狀受到控制。下面是新州防治哮喘協會提供的一些好建議，是有關怎樣察覺哮喘的徵狀、和如果孩子被診斷患上哮喘，怎樣應付。

### 孩子可能患上哮喘的徵象

患上哮喘的人的導氣管非常敏感。當他們遇到某些“引起反應的事物”時[例如傷風和感冒、天氣的轉變、運動、香煙的煙、塵蟎(dust mites)或動物的毛]，他們的導氣管就會變得狹窄，使他們難於呼吸。雖然最為人認識的哮喘徵狀是喘息，其他的徵狀可能包括咳嗽(在夜間或運動後更甚)、胸部憋悶感或呼吸困難。如果孩子在夜間咳嗽，無論是經常咳嗽或是兼而傷風，你就應帶孩子去看醫生。

### 如果醫生的診斷是哮喘，怎麼辦？

治療的方法正在改善中。如果兒童的哮喘受到控制，他們就可以過正常的生活。

### 怎樣使兒童期哮喘受到控制

藉著藥物和避免引起哮喘發作的事物，就可以使哮喘受到很好的控制。藥物包括每天服用預防性的藥物，使導氣管較不敏感；及當孩子出現徵狀時，給他/她緩解的藥物，使他/她的呼吸較為容易。新州防治哮喘協會的建議是找一位特別關注哮喘的醫生——你的朋友或當地的保健專業人士(例如藥劑師或社區保健中心的職員)可能認識一個你當地的醫生。請醫生解釋孩子的症狀，和寫下對付的辦法，教你怎樣在家裡處理哮喘。這應該包括需要用什麼藥物來使哮喘受到控制、怎樣察覺哮喘在惡化的徵狀、和萬一出現哮喘發作，怎麼辦。如果你的孩子在運動時會哮喘發作，問問醫生怎樣處理。不要害怕發問(最好是預先把想問的事情寫下來)。如果你有很多問題要問，跟醫生預約一個長的會診時間吧。

### 要確保你孩子的學校懂得怎樣應付哮喘發作

很多學校已作好準備來應付兒童的哮喘發作，但不要認為這是理所當然的。要審察的問題是：該校的職員接受過處理哮喘發作的訓練沒有？該校有沒有患哮喘的學生的記錄，包括他們所需的藥物的詳情？萬一出現緊急的情況，有沒有存有哮喘藥的急救箱？切記交給學校有關你孩子的哮喘的詳情。