

# 5

## 氣喘誘因 和如何減少這些誘因

氣喘誘因的過敏原和刺激物會加劇肺部反應，同時引發氣喘（也稱為哮喘發作或復發）。預防氣喘發作的最好方法，是幫助孩子避免接觸那些會引發他/她氣喘的誘因。

透過托兒工作者，家長或其他幼教計畫服務者的共同合作與努力，可以減少氣喘誘因在托兒中心或家庭托兒場所的發生。減少誘因不僅有利於預防兒童和成人氣喘，還能創造出適合每一個人的健康環境。

導致氣喘有許多不同的誘因，並不是每個孩子都是相同的。對於一些兒童來說，某個誘因可能會引發氣喘發作。對於其他兒童來說，幾個誘因加起來才會導致氣喘發作。

重要的是要找出什麼樣的誘因會導致您孩子的氣喘。儘可能的減少或消除您托兒工作環境中的氣喘誘因。

### 常見的誘因

#### 塵和塵蟎

塵蟎非常微小而且是肉眼看不到的。塵蟎生活在塵土，地毯，寢室用品，軟墊家具及填充動物玩具中。許多兒童對微小塵蟎的糞便會產生過敏。

#### 怎麼辦？

- 利用孩子不在時，打掃清潔。
- 每日使用濕布來除塵，不用掃帚。
- 每天用濕拖把來清潔地板，而不用掃帚。
- 不要讓兒童將臉或毯子直接接觸地毯。
- 每週用熱水清洗床單，毛毯和枕頭，並用「熱」烘乾機烘乾衣服來殺死塵蟎。
- 選擇可清洗的填充動物玩具，每週以及有明顯污垢時清洗。用熱水清洗並徹底乾燥。
- 將玩具和書籍收拾於有蓋的書櫃，封閉的櫥櫃，或收納箱以減少灰塵的累積。
- 更換軟布墊家具，並擦拭乾淨。
- 避免使用牆到牆的室內地毯。在硬地板上如硬木，亮面地板或瓷磚上放置可清洗的小地毯。
- 如果有地毯，利用孩童不在時吸塵。理想情況下，使用高效過濾的吸塵器。至少，採用雙層過濾袋的吸塵器來吸地毯，以減少過敏原釋放到空氣的數量。



# 氣喘誘因 以及如何減少這些誘因

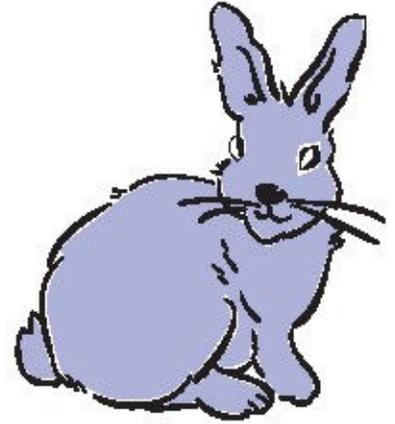
(繼續)

## 多毛和有羽毛的動物

多毛或有羽毛的動物會在他們的唾液和皮膚（皮屑）上攜帶過敏原。

### 怎麼辦？

- 最好的辦法就是為多毛或有羽毛寵物（貓，狗，倉鼠 hamster，天竺鼠 guinea pig，鳥類，兔等其他毛茸茸的動物）另找一個家。
- 多毛或有羽毛的動物會在他們的唾液和皮膚（皮屑）上攜帶過敏原。
- 如果您的托兒環境有養寵物，在入學前告知孩童的父母。



## 害蟲

老鼠和蟑螂的身體部位和糞便，帶有過敏原。即使是小顆粒的蟑螂屍體落在灰塵而漂浮於我們呼吸的空氣中，都可能會引起氣喘發作。害蟲容易被食物，水和遮蓋物（雜物和紙板）所招引。

### 怎麼辦？

- 將食物和垃圾儲存於密封的容器。不要讓食物或垃圾暴露在外。
- 立即清潔所有食物碎屑或灑出的液體，並且每日清潔用餐地區。
- 修理漏水管道和水龍頭滴水，讓害蟲不會有地方飲水。
- 密封牆壁、底板、窗戶、門窗的裂縫，並整理雜亂的地區，這些都是蟑螂喜歡的隱藏處。
- 使用毒餌或陷阱於兒童接觸不到地區。避免使用對兒童來說是劇毒，並且可能會引起氣喘發作的化學噴霧劑。

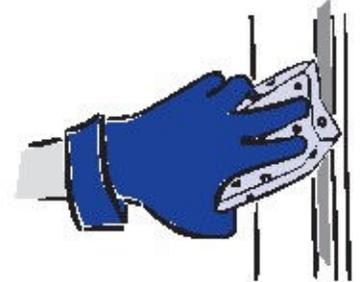


# 氣喘誘因 以及如何減少這些誘因

(繼續)

## 霉和黴菌

黴菌產生的微粒孢子會散播在空氣中，並且可能對患有氣喘和過敏症的人有害的。黴菌生長於潮濕處同時在被隱藏的潮濕地方長得特別厲害（如地毯下）。漏水，水凝結處和濕度太高都會導致多餘的水分。



### 怎麼辦？

- 如果黴菌成了問題，清理黴菌及除去多餘的水分。除非解決潮濕的問題，否則黴菌可能再次生長。
- 修復所有漏水的地方。
- 使用抽風扇或打開廚房和浴室窗戶，以減少濕氣並且消除強烈異味。
- 不要使用增濕器或蒸氣機。
- 濕衣服和靴子應放在沒有人活動的地方。
- 利用孩子們不在時，清洗堅硬表面的發黴處。

### 清洗堅硬表面的發黴處：

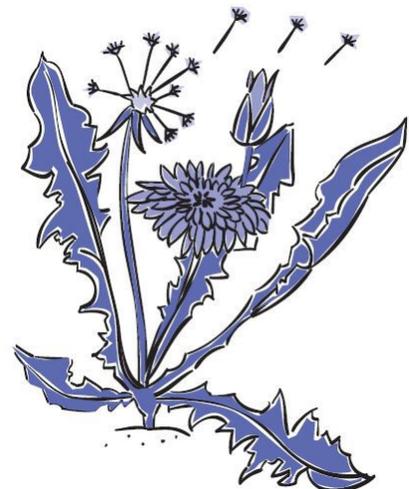
- 使用一般洗潔劑/肥皂和熱水並用刷子或菜瓜布刷洗。
  - 用水沖洗並且乾燥。
  - 使用漂白劑溶液1 1 / 2杯漂白水混合1加侖水來消毒。
  - 等待20分鐘，然後再用漂白劑消毒一次。
- 易吸水材質如天花板和地毯有黴菌時，可能需要更換。如果地毯因乾淨的水而潮濕，在48小時內用風扇完全吹乾。
  - 暖氣，空調及通風系統，包括蒸發冷卻器，應定期清洗和保養。

## 花粉

花粉是一種來自樹，花，草和雜草的常見過敏源。

### 怎麼辦？

- 查看報紙，廣播，電視或 ([www.pollen.com](http://www.pollen.com) 或 [www.weather.com](http://www.weather.com)) 的每日花粉計量數。在報告列出高計量花粉日時，讓那些會過敏的孩子留在室內保持窗戶關閉並且盡可能使用空調。
- 清除戶外院子和遊戲區的落葉，堆肥和割下的草。避免孩子在場時割草或吹樹葉。



# 氣喘誘因 以及如何減少這些誘因

(繼續)

## 運動

運動或激烈的遊戲可能引起氣喘發作。運動通常有助於患氣喘的兒童。只要孩子的氣喘得到很好的控制，他/她通常可以參加全程的體育活動。然而，對某些兒童來說運動也可能引起氣喘發作，在激烈的遊戲時需隨時留意兒童。

### 怎麼辦？

- 留意每名患有氣喘兒童的氣喘行動計劃。如果經由醫師和家長指示，對氣喘兒在運動前給予快速緩解的藥物治療。依照兒童氣喘行動計劃的指示說明給予用藥。
- 根據兒童氣喘行動計劃來準備好應對，因為運動導致兒童的氣喘發作。
- 鼓勵兒童進行短時間的運動，並在激烈的遊戲後有短暫的休息時間，這種方法比持續運動有效。
- 在花粉量高/空氣污染時減少戶外活動，並在“愛惜空氣”(Spare the Air)日或極端高溫或低溫天氣時查看 [www.pollen.com](http://www.pollen.com) 或 [www.weather.com](http://www.weather.com) 來獲得空氣品質訊息。
- 了解並尊重孩子在激烈運動和遊戲的體能限制。
- 如果兒童正處於氣喘或呼吸道疾病發作後的恢復期，不應運動。



## 煙霧，異味和強烈香味

強烈的煙霧，氣味和香味會引起氣喘發作。

### 怎麼辦？

- 避免在孩子周圍使用髮膠，香水，粉末或空氣清新劑。
- 避免使用有強烈氣味的清潔產品。
- 利用孩童不在時清潔。清潔時打開窗戶。
- 避免使用有香水和煙霧的美術和工藝用品。
- 辦公設備所排放的氣體煙霧（複印機）應置放在通風地區並遠離兒童。
- 當天氣熱或空氣悶，或因烹調的加熱有強烈的氣味或煙霧產生時，使用抽氣扇或打開窗戶來改善通風。
- 外面的空氣充滿了從汽車或工廠排放的廢氣時，保持窗戶關閉。



# 氣喘誘因 以及如何減少這些誘因

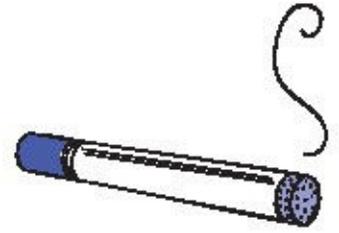
(繼續)

## 香煙煙霧

二手煙是一種由香煙，煙斗或雪茄末端的燃燒，以及吸煙者呼出的煙氣所產生的混合煙霧。二手煙會刺激肺部，引起氣喘發作。

### 怎麼辦？

- 2004年加州托兒發牌局法規101231特別規定必需提供幼兒一個無菸的環境。
- 在托兒所內或兒童周圍地區禁止吸煙。加州眾議院第846號條款規定，禁止在托兒所的出入口或可開啓窗口的20英尺內吸煙。
- 禁止在接送兒童的車輛內吸煙。煙霧縈繞的車內空氣可引起氣喘發作。
- 在戶外吸煙時，穿上外套並在您進入室內時脫掉，或在您吸煙前脫去您的工作罩衫或外套。煙的氣味可誘發氣喘。
- 鼓勵家長/監護人幫助兒童減少接觸到二手煙。鼓勵員工和家長/監護人戒菸。提供戒菸資源，如1-800-NO-BUTTS，加州戒菸熱線(the California Smokers' Helpline)。



## 疾病

感冒，流感，支氣管炎和上呼吸道感染可引起氣喘發作。事實上，呼吸系統疾病是引起幼兒氣喘的最常見誘因。

### 怎麼辦？

- 提醒員工和孩子們勤洗手，以避免疾病的傳染。
- 盡量讓有氣喘的孩子遠離患有感冒或流感的人。
- 建議6個月以上患有氣喘兒童應每年注射流感疫苗。
- 鼓勵員工每年接種流感疫苗。
- 檢查兒童的健康記錄，以確保他們獲得應有的免疫接種。
- 強制執行你對生病孩子照顧的規定。
- 鼓勵有氣喘兒的家庭定期與家庭醫生聯繫，而不是接受急診室的治療。



# 氣喘誘因 以及如何減少這些誘因

(繼續)

## 天氣變化和空氣污染

對一些兒童來說過熱或過冷的天氣可能誘發氣喘，在煙霧瀰漫的空氣中也可能引發氣喘。由汽車，卡車，工業設施，發電廠等所排放的污染物會與熱和陽光反應產生含有臭氧的煙霧。這些微粒物質（空氣中發現的微粒），包括灰塵，塵埃，煤煙和煙霧，都可引起氣喘發作。



### 怎麼辦？

- 如果兒童氣喘行動計劃有要求，在過熱或過冷的天氣時，限制氣喘兒童戶外遊戲的時間。
- 在過冷的天氣時，用圍巾蓋住孩子的嘴和鼻子。
- 不要讓車輛停滯在您的幼兒環境附近空轉引擎。
- 查看報紙，廣播，電視或網路（[www.weather.com](http://www.weather.com)）的每日空氣品質報告。在空氣品質差時，讓兒童留在室內遊戲或參與較靜態的戶外活動。在臭氧水平較低（通常是清晨或傍晚）時，規劃戶外活動。然而，那些對花粉過敏的孩子來說，清晨可能不是一個理想的戶外活動時間。
- 嘗試使用空調以取代開窗。
- 避免燃燒木柴和樹葉。

## 食物過敏

對個別兒童來說某些食品可能會引起過敏性氣喘發作。一些常見的食物過敏，包括花生，雞蛋，巧克力，小麥，貝類，乳製品，乾果和某些食品添加劑和防腐劑。

### 怎麼辦？

- 找出怎樣的食品可能引起氣喘發作。
- 在任何時候避免給予這些食品。
- 在所有工作人員都能看到的食物製作和服務區，張貼食物過敏兒童的名單。
- 閱讀所有食品的成分標籤。
- 為每個對食物過敏的孩子完成一份食物過敏計劃。
- 可下載參考範本 [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org) 與孩子的父母或監護人溝通，哪些是兒童可以安全食用的食物。
- 有可能需要聯絡食品製造商，根據食物的內容/成分和過敏原，要求提供更多特定的食品資訊。

