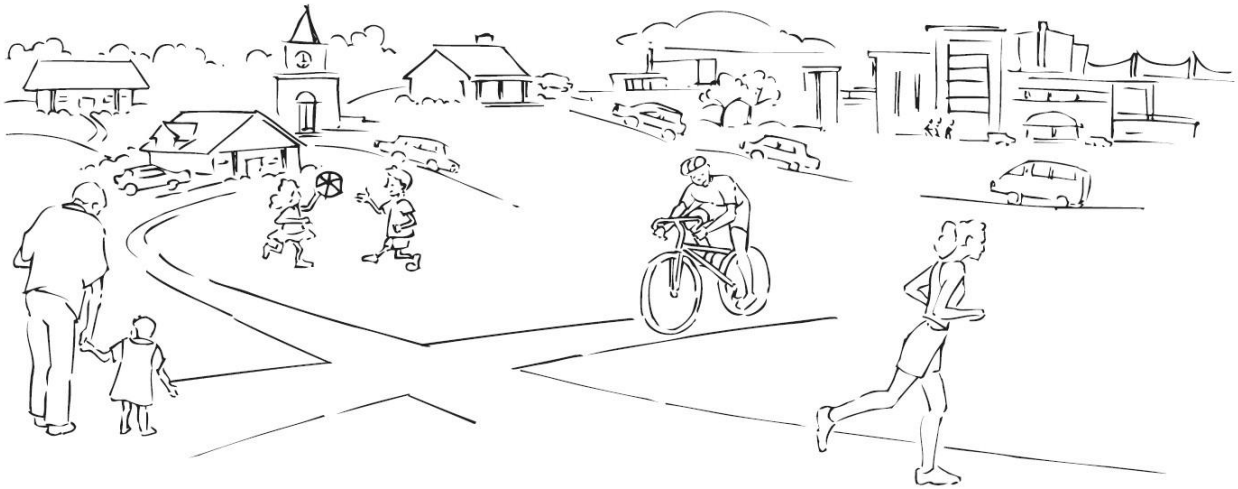


哮喘与户外空气污染



1. 空气污染可令哮喘症状加重，导致哮喘发作。

如您或您的子女患有哮喘，您是否发现在空气污染环境中症状会加重？空气污染可造成呼吸困难，还可导致咳嗽、气喘、胸闷、肺部灼烧等其他症状。

有两种主要的空气污染物可引发哮喘。一是臭氧（见于烟雾中）。二是颗粒物污染（见于霾、烟尘及灰尘中）。当空气出现臭氧及颗粒物污染时，患有哮喘的成人与儿童更易出现症状。

2. 您可以采取以下措施保护身体健康，免受空气污染的损害。

➤ 了解自身对空气污染的敏感程度。

- 注意您在运动期间的哮喘症状。当空气污染加重时，是否经常出现症状？如果是，您可能对空气污染敏感。

- 还要注意当您在污染天气接触户外后，次日早上是否会出现哮喘症状。空气污染可导致您对霉菌、尘螨等哮喘诱因更加敏感。如您对户内的哮喘诱因比平时更加敏感，可能是因户外空气污染所致。

➤ 了解何时以及何处的空气污染较为严重。

- 臭氧往往在炎热夏季最为严重，尤其是下午及傍晚。
- 颗粒物污染的严重程度与季节无关，冬季亦有可能出现严重污染。无风天气导致空气污染逐渐增加，可能会令污染尤其严重。

以下情况可能会导致颗粒物含量偏高：

- 拥挤路段、拥挤的上下班时段及工厂附近。
- 空气中含有因柴火炉、壁炉或焚烧植物产生的烟尘。

- **安排活动时选择污染水平较低的时间及地点。**经常运动对于保持身体健康具有重要意义，哮喘患者尤其应当注意锻炼。通过调整您的运动时间及地点，您可以建立一种健康的生活方式，帮助您在污染天气减少哮喘症状。在夏季里，将最剧烈的活动安排在早上进行。锻炼时避开拥挤路段或工业区。在臭氧含量较高的炎热雾霾天气中，考虑于户内进行锻炼。
- **改变活动的剧烈程度。**在污染天气下，应从事较为温和的户外活动。这将减少污染物的吸入。即使您无法改变计划，或许能够改变活动内容，降低活动的剧烈程度。例如将慢跑改为散步，或者缩短活动时间。例如将慢跑 30 分钟缩短为 20 分钟。
- **注意身体的反应。**如在污染天气出现哮喘症状，请停止活动。改为进行另一种不太剧烈的活动。
- **在从事户外活动时随身携带可以快速缓解症状的药品。**一旦出现症状，便可从容应对。如您开始从事一项比往常更为剧烈的新活动，进行这种准备尤为重要。
- **咨询您的健康护理提供者。**如您在污染天气中出现哮喘症状，请咨询您的健康护理提供者。
 - 如您打算进行一项比平时更为剧烈的运动，请与您的健康护理提供者讨论有关问题。询问您是否应在开始户外活动之前服用药物。
 - 如您在从事某些类型的活动中出现症状，请询问健康护理提供者是否应当遵守哮喘应对方案。

3. 掌握当地空气质量的最新资讯：

是否存在空气污染，有时一望即知——例如空气中有烟雾或雾霾。但很多时候您无法判断。很多地区可以通过当地电视或电台了解空气质量预测及报告。有关报告使用空气质量指数 (Air Quality Index, AQI)，这是一种简单的色标，告诉您空气的干净或污染程度。您可于网上登录 www.epa.gov/airnow，查看有关报告。您可利用 AQI 来计划每天活动，帮助您减少哮喘症状。

4. 获得更多信息：

空气质量与健康：

- EPA 的 AIRNow 网站，网址为 www.epa.gov/airnow
- 致电 1-800-490-9198，免费索要 EPA 编写的以下手册：*臭氧与您的健康 (Ozone and Your Health)*、*颗粒物污染与您的健康 (Particle Pollution and Your Health)* 及 *空气质量指数：空气质量与您的健康指南 (Air Quality Index: A Guide to Air Quality and Your Health)*。

哮喘：

- 疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 网址为 www.cdc.gov/asthma

户内空气与哮喘：

- EPA 哮喘网站，网址为 www.epa.gov/asthma



美国环保署
(Environmental Protection Agency)
EPA-452-F-04-002