



## 須知事項： 氣喘控制 與您的關係

### 做您自己的健康宣導者！

使用 Medicaid 福利協助自己保持健康。

### 這些 Medicaid 福利可協助您良好地控制氣喘：

- 醫生會診，您可以與您的醫療照護提供者談談您的感受，並制定氣喘行動計畫 (Asthma Action Plan)。
- 有助於控制氣喘症狀的藥物和吸入器。
- 透過健康照護提供者安排的家庭氣喘走訪，以協助您識別誘發因子並加強自我管理氣喘的能力。
- 由授權且有執照的提供者提供的自我管理氣喘教育 (Asthma Self-Management Education) 服務，以協助您了解管理氣喘的步驟。

如果您對於使用福利方面有任何疑問，請撥打 Medicaid 卡上列出的電話號碼。

### 了解氣喘

#### 您是否知道...?

- 氣喘是一種影響肺部的長期疾病。
- 氣喘會導致您的呼吸道紅腫並變窄，而讓您難以呼吸。
- 常見的氣喘誘發因子包括煙霧、有毛皮或羽毛的寵物、灰塵、黴菌和某些化學產品。每個人的氣喘誘發因子各不相同。
- 當煙霧、灰塵或黴菌等誘發因子進入您的呼吸道時，則會導致氣喘發作。發作期間，您可能會感到胸悶、可能會咳嗽或喘息，並且可能覺得呼吸困難。
- 如果沒有良好地控制氣喘，您就不會感到舒服。如果引起嚴重的呼吸急促，也可能會危及生命。
- 儘管目前沒有治癒的方法，但您可以採取控制氣喘的措施！患有氣喘的人也可以健康活躍地生活。
- 在紐約州，估計十分之一的成年人 (165 萬名成人) 和十二分之一的兒童 (將近 36 萬名兒童) 患有氣喘。<sup>1</sup>

### 管理氣喘

#### 該如何應對？

- 安排並定期與您的健康照護提供者會診。
- 請您的健康照護提供者與您一起制定氣喘行動計畫。<sup>\*</sup>使用該計畫監控您的症狀並控制氣喘。
- 按照醫療照護提供者的指示服用藥物並使用吸入器。即使您感覺良好，也請按照指示以控制氣喘的症狀。
- 了解並限制您接觸氣喘誘發因子。<sup>\*</sup>
- 採取相關措施以減少家中的誘發因子。
- 向您的健康照護提供者詢問關於自我管理氣喘教育的資訊，以及您是否符合家庭氣喘走訪的資格。
- 如果您的小孩患有氣喘，請與小孩的健康照護提供者和學校工作人員制定計畫以管理在學校時的氣喘問題。<sup>\*</sup>

1. [https://www.health.ny.gov/statistics/ny\\_asthma](https://www.health.ny.gov/statistics/ny_asthma)



### 識別並限制您接觸 氣喘誘發因子。

<sup>\*</sup>若要使用氣喘行動計畫、氣喘誘發因子追蹤器以及校園指南的資源，請造訪以下網址查看：  
<https://health.ny.gov/diseases/asthma/brochures>