



# 感冒和流感

预防感冒和流感病毒引起的哮喘发作。

## 为何感冒和流感会引起哮喘发作？

感冒和流感是哮喘的首要诱因。75% 的哮喘患者表示患感冒或流感时病情会加重。感冒和流感还可能引发哮喘发作，从而危及生命。

患感冒或流感时，呼吸道会发炎并分泌大量粘液。这会导致空气难以通过呼吸道，致使患者呼吸困难。由此，可能会引发哮喘发作。

## 哮喘患者如何避免患感冒或流感？

- 1.经常洗手可以降低患感冒和流感的风险。
- 2.避免与感冒患者共用毛巾、杯子以及其他家居用品。
- 3.避免触摸眼部和鼻部。
- 4.关爱自我：保持充足的睡眠，减轻自身压力。
- 5.积极接种流感疫苗。如果您在使用控制剂吸入器，或在过去 12 个月内曾因哮喘住院，将有资格接种 NHS 免费流感疫苗。详细了解 [哮喘患者的流感疫苗接种](#)。

NHS 网站还在以下方面提供了相关建议：

- [如何防感冒](#)
- [如何治疗流感并避免传播](#)

## 患感冒或流感后，如何避免哮喘发作？

1. 如果您在使用控制剂吸入器，请遵照医嘱每日使用。由此，可以控制肺部炎症，有效降低哮喘发作的风险。观看短视频，[了解如何准确使用吸入器](#)。
2. 随身携带缓解药物吸入器。这种吸入器通常为蓝色。如果出现以下情况，请咨询全科医生、药剂师或哮喘护士：
  - 每周使用缓解药物吸入器达三次或以上
  - 每周哮喘发作三次或以上
  - 每周因哮喘夜醒一次或以上
3. 随身携带药物，以备不时之需。同时，仍请遵照医嘱使用控制剂吸入器。
4. 随时留意身体症状，特别是气喘或窒息感。有时，貌似“普通”的感冒症状可能是哮喘发作并危及生命。
5. 居家静养。服用扑热息痛缓解疼痛，同时大量饮水，避免脱水。流感症状可能非常严重，因此务必调养休息，避免劳累。
6. 请医生或哮喘护士为您出具[哮喘评估报告](#)。请他们更新[您的哮喘行动方案](#)，尽力改善健康状况。