

我的氣喘行動計劃



每天預防氣喘症狀，並且感覺良好！

您做得很好！

- 沒有咳嗽、喘鳴、胸悶，或喘不過氣
- 從事日常活動時感覺良好
- 一週使用快速緩解藥物不到兩次（除了用於運動之外）

尖峰呼氣流速（5歲和以上）：_____ 或以上（個人最佳狀態的**80-90%**）

個人最佳尖峰呼氣流速（5歲和以上）：_____

每天服用控制藥物（控制劑或預防劑）。

一天使用 _____ 噴 _____ 次：

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> QVAR 40 / 80 | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500 |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220 (4歲以上) | <input type="checkbox"/> Singulair 4毫克 / 5毫克 / 10毫克 (一天一錠，晚上服用。) |
| <input type="checkbox"/> Flovent 44 / 110 / 220 | <input type="checkbox"/> Dulera 100 / 5和200 / 5 |
| <input type="checkbox"/> Pulmicort Respules 0.25 UD / 0.5 UD | |

使用吸入器後記得要以清水漱口！

如果活動或運動導致氣喘症狀，請服用快速緩解藥物。

開始活動或運動之前15-30分鐘使用 _____ 噴：

- Albuterol HFA (ProAir HFA, Ventolin HFA, Proventil HFA)

避免會增加氣喘症狀的事物。（請看另一面的誘因核查表。）

其他藥物：

請記住！ 在您的吸入器使用間隔器，以便將更多藥物吸入肺部並且降低副作用。



採取行動回到綠燈區。

注意

- 輕微的咳嗽、喘鳴、胸悶，或喘不過氣
- 因為感冒或過敏出現輕微的胸部阻塞
- 無法從事全部的日常活動
- 規律的呼吸比平常稍快
- 半夜因為咳嗽醒來
- 一週使用快速緩解藥物兩次或以上（除了在運動之前使用）

尖峰呼氣流速（5歲和以上）：_____ 至 _____（個人最佳的**50-60%**至低於**80-90%**）



如果您的症狀惡化或是沒有改善，或是您有任何顧慮，請電話給您的醫生或諮詢護士！
電話號碼 _____

服用快速緩解藥物改善您的氣喘症狀。

每 _____ 小時使用 _____ 噴最多 _____ 天，直到症狀解除為止。

- Albuterol HFA (ProAir HFA, Ventolin HFA, Proventil HFA)
 Albuterol噴霧器溶液 1小瓶 / 0.5毫升 + 0.3毫升生理鹽水。

增加或添加控制藥物（控制劑或預防劑）直到您回到綠燈區。

每天使用 _____ 噴 _____ 次，總共 _____ 週：

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> QVAR 40 / 80 | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500 |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220 (4歲以上) | <input type="checkbox"/> Singulair 4毫克 / 5毫克 / 10毫克 (一天一錠，晚上服用。) |
| <input type="checkbox"/> Flovent 44 / 110 / 220 | <input type="checkbox"/> Dulera 100 / 5和200 / 5 |
| <input type="checkbox"/> Pulmicort Respules 0.25 UD / 0.5 UD | |

使用吸入器後記得要以清水漱口！

其他藥物：



立刻求助！

發作

- 持續咳嗽或喘鳴
- 非常喘不過氣
- 無法從事正常活動
- 半夜因為咳嗽或喘鳴而醒來一次以上
- 呼吸急促
- 處於黃燈區兩天以上之後症狀沒有好轉

尖峰呼氣流速（5歲和以上）：_____（低於個人最佳的**50-60%**）

危險！

要在今天看醫生，請致電 _____

服用快速緩解藥物。

- Albuterol HFA (ProAir HFA, Ventolin HFA, Proventil HFA)。使用 _____ 噴。
 Albuterol噴霧器溶液 1小瓶 / 0.5毫升 + 0.3毫升生理鹽水。

如果症狀沒有在20分鐘後改善，請再次服用快速緩解藥物。

打電話給您的醫生。您需要立刻去看醫生！

如果症狀還是沒有在20分鐘後改善，請第三次服用快速緩解藥物。

不要服用快速緩解藥物三次以上。

服用發作（爆發）藥物。

- Prednisone _____ 毫克藥錠：一天 _____ 次 _____ 藥錠。
 Prednisolone _____ 毫克 / 5毫升糖漿：一天 _____ 次 _____ 茶匙。

增加或添加控制藥物（控制劑或預防劑）。一天使用 _____ 噴 _____ 次，總共 _____ 週。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> QVAR 40 / 80 | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500 |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220 (4歲以上) | <input type="checkbox"/> Singulair 4毫克 / 5毫克 / 10毫克 (一天一錠，晚上服用。) |
| <input type="checkbox"/> Flovent 44 / 110 / 220 | <input type="checkbox"/> Dulera 100 / 5和200 / 5 |
| <input type="checkbox"/> Pulmicort Respules 0.25 UD / 0.5 UD | |

使用吸入器後記得要以清水漱口！

危險！若有以下情況立刻撥打911：

- 兒童呼吸非常沉重或快速。
- 呼吸時頸部、肋骨或胃部附近的皮膚凹陷。

- 兒童無法正常反應。
- 兒童呼吸如此沉重以致於無法走路或說話。
- 嘴唇或指甲發紫或變白。

知道您的氣喘誘因

氣喘誘因可能導致症狀及發作。限制暴露於這些因素有助於您留在綠燈區，並且感覺良好。每個人都有不同的誘因。您的誘因是什麼？

常見過敏

過敏測試可以告訴您，您的子女應該避免哪些過敏源。請向您的醫生洽詢過敏測試對您是否有用。

- 塵蟎：體積小到若無顯微鏡無法看見的小蟲，生存在家中的灰塵和床單中
- 有毛髮或羽毛的寵物
- 蟑螂
- 可能長在潮濕區域的霉，例如廚房、浴室和家庭植物的土壤中
- 青草、樹木和雜草的花粉*

空氣污染源和其他可能影響肺部的刺激因素

- 香煙、煙斗、火爐、木頭爐子或薰香的煙霧
- 煙霧
- 插入器或空氣清香劑
- 香水或其他香氣
- 噴霧器的噴霧，包括噴髮膠
- 廚房和浴室清潔劑、油漆和黏膠的強烈化學氣味

感染 – 最常見的誘因之一

- 感冒與流感
- 鼻竇感染
- 支氣管炎和肺炎

體力活動

即使體力活動可能是誘因，但是保持體力活躍還是很重要的。您可以使用藥物來控制因為體力活動引發的氣喘。

- 劇烈玩耍
- 鍛鍊

其他誘因

- 壓力
- 氣候變化 *
- 乾冷的空氣 *
- 亞硫酸鹽，這是水果乾、葡萄酒和其他一些食物
- 活的聖誕樹
- 阿斯匹靈或類阿斯匹靈藥物，例如布洛芬（在罕見的情況中，這些藥物可能觸發嚴重的氣喘發作，在成人中比兒童更常見）。

* 不要讓您的子女留在屋內，但是盡可能抵銷花粉和其他戶外誘因的影響。

如需更多資訊和其他資源，請瀏覽您醫生的首頁和kp.org/asthma (英文版)。