

哮喘行動計劃

Asthma Action Plan

Chinese



1. 姓名/身份標籤 (Name/ ID label)

2. 填寫者 (Completed by):

日期 (Date):

由本地醫生過 6 個月復審

3. 身體良好時 (When well)

服用預防藥物 (Take PREVENTER medication):

健身運動之前 (Before exercise):

9. 應停用緩解藥物，如果病情已痊癒 _____ 天
Stop RELIEVER medication after being well for _____ days.

繼續使用
預防藥物

4. 身體不適時 (When unwell) (感冒、喘息、咳嗽 – 見本頁背面)

使用緩解藥物(藍色噴霧器) Take RELIEVER medication (blue puffer):

吸入噴霧 _____ 次，藥物名稱是 _____ 每天通過間隔器使用 3-4 次
(Take _____ puffs of _____ with the spacer 3 - 4 times a day.)

繼續使用預防藥物 (Continue PREVENTER): _____

病情改善

8. 繼續使用
舒解藥物:

使用噴霧 _____ 次
每天使用 3-4 次
Continue RELIEVER medication: _____ puffs 3-4 times a day.
繼續使用
預防藥物

5. 如果情況惡化 (If worsens) (胸部發緊、呼吸急促、呼吸更加困難)

使用緩解藥物 (藍色噴霧器) Take RELIEVER medication (blue puffer):

連接管狀緩沖器，吸入噴霧 _____ 次，噴霧藥物的名稱是 _____ 按照需要每隔 3-4 小時使用一次 (每天 6-8 次)。

Take _____ puffs of _____ with the spacer every 3 to 4 hours (6-8 times a day) as necessary.

如果情況未有改善，請諮詢醫生 (If not improving contact your doctor).

使用類固醇的劑量為 _____，藥物名稱 _____ 連續 _____ 天

Take STEROID: _____ of _____ for _____ days.

在使用口服類固醇時，每天需要至少使用舒解藥 3-4 次。(While taking oral steroids use RELIEVER medication at least 3 - 4 times a day.)

病情改善

6. 如果情況嚴重 (If severe) (胸部發緊、幾乎無法呼吸、言語困難、嘴唇發藍)

立刻使用舒解藥物噴 4 次 (藍色噴霧器)。 Immediately take 4 puffs of RELIEVER medication (blue puffer). 等待 4 分鐘。如果沒有改善，再噴 4 次，並且諮詢醫生或者前往就近的醫院。

如果呼吸困難、無法說話或嘴唇發藍，請立刻致電 000，叫救護車。

在等待救護車時，或去看醫生的途中，應繼續使用藍色噴霧 (每四分鐘噴 4 次)。

7. 在去看醫生或去醫院時請攜帶此哮喘行動計劃
Take this Asthma Plan with you when you go to the doctor or hospital.

哮喘病發作時會有什麼症狀或者 什麼時候使用舒解藥物(藍色噴霧器)

咳嗽：連續不斷的咳嗽可能是哮喘病發作的跡象。通常是乾咳並且在夜晚或者早晨會更為嚴重。

胸部發緊或者“疼痛”：年齡較大的孩子可能會感覺胸部發緊。年齡較小的孩子可能會說“胸口痛”或“胃痛”。

呼吸急促：胃部上下起伏很明顯。肋骨間或者肋骨下部或者頸底部吸進去。

喘鳴：你或許會或許不會聽到喘鳴的聲音。喘鳴的聲音聽起來像是吹口哨的聲音，通常在孩子呼氣時才會聽到。

病情好轉：上述跡象出現的次數較少或者消失時，你就知道孩子的病情在好轉。隨著孩子的病情的好轉，他們需要使用舒解藥物(藍色噴霧器)的機會也較少。

請切記：在服用口服類固醇時，應該每天使用緩解藥物(藍色噴霧器) 3-4 次。

What to look for in an attack of Asthma or When to use reliever (blue puffer)

Cough

A continuous cough may be a sign of an asthma attack. It is usually dry in nature and may be worse at night or in the early morning.

Chest tightness or “pain”

An older child may feel chest tightness. Younger children may complain of “chest pain” or “stomach pain”.

Breathing quickly

Stomach moving in and out obviously ; Sucking in between ribs or under ribs or at the base of the neck.

Wheeze

You may or may not hear a wheeze. A wheeze sounds like a whistling noise, which is usually heard when the child breathes out.

Getting Better

You will know your child is getting better because the signs above will happen less often or go away. As your child improves they will need to use their reliever (blue puffer) less often.

Remember

When taking oral steroids, use the reliever medication (blue puffer) 3 – 4 times a day.

If there is anything you don't understand about this form, please ask your doctor.