

## 我的哮喘诱因

每天服用哮喘药有助于减少我对以下这些诱因的反应。如有可能，避开这些诱因也会有帮助。

过敏患者需要格外小心，因为这一人群的哮喘发作可能会更严重。

### 我的哮喘复查

我每年至少要例行复查一次哮喘。我将：

- 携带我的行动计划，看看是否需要更新
- 携带我手头上的任何吸入器和储雾罐，以检查使用的方式是否正确、是否最佳
- 携带峰流计(如果我有使用)
- 询问我的哮喘情况及如何应对。

下一次哮喘复查日期： .....

### GP/哮喘科护士联系方式

姓名： .....

电话号码： .....

非工作时间联系电话 (向你的全科医生索要非工作时间的联系信息)

姓名： .....

电话号码： .....

上一次复查和更新时间： 2021年; 下一次复查时间： 2024年。

Asthma and Lung UK 是一家慈善担保有限公司，公司注册编号为 01863614，在英格兰和威尔士注册的慈善机构编号为 326730，在苏格兰注册的慈善机构编号为 SC038415，在马恩岛注册的慈善机构编号为 1177。

## 如何使用

你的书面哮喘行动计划能够帮助你避免哮喘发作。为了最大程度地利用你的行动计划，你可以：

- 1 把它放在容易找到的地方——冰箱门、布告牌或床头柜上。
- 2 照一张照片保存在手机或平板上——这样你就可以随时查看。你也可以把它发给你的家人或朋友，这样他们就知道在你的哮喘症状恶化时该怎么做。
- 3 定期查看——在日历上做个备注，或者用手机每月提醒你阅读。你记得使用日常哮喘药物吗？你知道在你的症状恶化时该怎么办吗？
- 4 每次哮喘就诊时都带着——包括医院就诊。询问医生或哮喘科护士对你的建议有无变更，如有，则及时更新。

## 从 Asthma + Lung UK 获取更多建议和支持

向呼吸专科护士咨询如何应对哮喘： **0300 222 5800** 在 WhatsApp 上给我们的哮喘专科护士留言：**07999 377 775**

获取新闻、建议和下载信息：  
[AsthmaAndLung.org.uk](http://AsthmaAndLung.org.uk) 在 Facebook 上关注我们以获取有关哮喘的新闻和建议：  
[facebook.com/AsthmaLungUK](https://facebook.com/AsthmaLungUK)

### 哮喘问题？

询问我们的呼吸专科护士  
致电 **0300 222 5800** WhatsApp **07999 377 775**  
(周一到周五，上午 9 点到下午 5 点)



# 成人哮喘 行动计划

由全科医生或护士填写

姓名和日期：

Handwritten signature and date area.

# 1 每日哮喘护理:

## 我的哮喘控制得很好:

- 按照这份日常程序,我希望/我的目标是不出现任何哮喘症状。
- 如果我在至少 12 周内没有任何症状或使用缓解吸入器,我应该请求全科医生或哮喘科护士检查我的药物,了解是否可以减少剂量。
- 我个人的最佳峰流是:

## 我每天的哮喘例行程序:

### 我的预防药吸入器(插入名称/颜色):

.....

### 即使我感觉良好,也需要每天随身携带预防药吸入器。

我早上吸 ..... 次  
晚上吸 ..... 次。

### 我的缓解药吸入器(插入名称/颜色):

.....

### 我只在需要的时候才使用缓解药吸入器

如果发生以下情况,我就吸 ..... 口缓解药吸入器:

- 我喘得厉害
- 我觉得胸口发紧
- 我觉得呼吸困难
- 开始咳嗽

### 我每天使用的与哮喘有关的其他药物和器械(如储雾罐、峰流计):

# 2 当我感觉更糟的时候:

## 如果我有以下任何一种症状,表明我的哮喘在恶化:

- 我又出现哮喘症状了(气喘、胸闷、喘不过气来、咳嗽)。
- 夜里会醒来。
- 我的症状影响了我日常的活动(如工作、锻炼)。
- 我每周使用缓解吸入器达到或超过三次。
- 我的峰流降至低于: .....



**紧急!如果每四小时就需要使用缓解药吸入器,应当立即采取紧急行动。参见第 3 部分。**

## 我现在能做什么来控制哮喘:

如果我没有使用预防药吸入器,我会重新开始定期使用它;如果我一直在使用:

- 把我吸的次数增加到每次吸 ..... 下、每天吸 ..... 次,直到我的症状消失,我的峰流值恢复到我的个人最佳水平。
- 根据需要使用缓解药吸入器(最多每 4 小时吸 ..... 次)。
- 外出时随身携带缓解药吸入器。



**紧急!任意时候,只要情况恶化或 7 天后没有好转,请在 24 小时内看医生或护士。**

## 我的全科医生对我哮喘恶化时提供的其他建议是(如 MART 或抢救型类固醇药片):

# 3 哮喘发作时:

## 如果我有以下任何一种症状,表明我的哮喘发作了:

- 缓解吸入器对我已经不管用,或者我每四小时就需要使用一次。
- 我觉得走路和说话都很困难。
- 我觉得呼吸困难。
- 我喘得厉害,或者我胸闷得厉害,或者我咳嗽得厉害。
- 我的峰流低于: .....

## 哮喘发作时该怎么办

1. 坐直——尽量保持冷静。
2. 每 30-60 秒吸一口缓解药吸入器(通常是蓝色的),最多吸 10 次。
3. 如果你感觉病情恶化,或者在吸了 10 口后感觉没有好转,请拨打 999 呼叫救护车。
4. 如果 10 分钟后救护车还没有到达,且你的症状没有好转,请重复步骤 2。
5. 如果重复步骤 2 后症状没有好转,而救护车仍未到达,请立即再次拨打 999。

**重要信息:如果你使用的是 MART 吸入器,则此哮喘发作建议不适用。**

## 哮喘病发作后

- 如果在家时哮喘发作,请立即去看全科医生。
- 如果正在医院治病,请在出院后 48 小时内去看全科医生。
- 坚持吃完医生给你开的药,即使药未吃完症状已经有所好转。
- 如果治疗后没有好转,请立即去看全科医生。

如果我正在进行 MART 时哮喘发作,我该怎么办: