

## ! 我的哮喘诱因

每天服用哮喘药物将有助于减轻我对这些诱因的反应。在可能的情况下避免这些诱因也会有帮助。

**i** 有过敏症的人需要格外小心，因为他们的哮喘发作可能会更加严重。

## ! 我的哮喘检查

我应当每年至少进行一次常规哮喘检查。

### 我将携带：

- 我的行动计划，看看是否需要更新
- 我有的任何吸入器和储雾罐，以检查我是否正确并以最佳方式使用它们
- 我的峰值流速仪（如果使用的话）
- 关于我的哮喘以及如何应对哮喘的任何问题。

下次哮喘检查日期： \_\_\_\_\_

## 全科医生/哮喘病护士联系方式

姓名：  
电话号码：

## 工作时间外的联系电话

(问您的全科医生他们下班时该联系谁)

姓名：  
电话号码：



Asthma UK and British Lung Foundation Partnership 是一家担保有限公司 01863614 (英格兰和威尔士)。增值税号 648 8121 18。在英格兰和威尔士 (326730)、苏格兰 (SC038415) 及曼恩岛 (1177) 注册的慈善机构。注册办公地：18 Mansell Street, London, E1 8AA。上次审查和更新年份为 2021 年；下次审查年份为 2024 年。

# 如何使用

您的书面哮喘行动计划可帮助您控制好哮喘。

为了充分发挥它的作用，您可以：

- 1** 将其放在容易找到的地方 – 您的冰箱门、记事板或床头柜上。
- 2** 在您的手机或平板电脑上留一张它的照片 – 以便可以随时随地查看。您还可以将其发给家人或朋友，这样他们就知道如果您的哮喘症状加重该怎么办。
- 3** 定期检查 – 在日历上贴一张便条或在手机上设一个每月提醒，以便可以看到。您记得每天服用哮喘药物吗？您知道如果症状加重该怎么办吗？
- 4** 每次去看哮喘病医生时都带着它 – 包括急诊医生/会诊医生。如果您的全科医生或哮喘护士对您的建议有改变，则请他们更新此行动计划。

## 获得 Asthma UK 的更多建议和支持：

- 和哮喘专科护士交流如何控制您的哮喘：  
**0300 222 5800**
- 在 Whatsapp 上给我们您的哮喘专科护士留言：  
**07378 606728**
- 获得新闻、建议和下载信息：  
**[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)**
- 在 Facebook 上关注我们，了解关于您的哮喘的新闻和提示：  
**[www.facebook.com/asthmauk](http://www.facebook.com/asthmauk)**

帮助您控制好哮喘的分步指导

# 您的哮喘行动计划

与您的全科医生或护士一起  
填写此行动计划



姓名和日期：



有任何关于哮喘的问题？  
给我们热情友好的服务热线护士打电话  
**0300 222 5800**  
周一 - 周五上午 9 点 - 下午 5 点

**[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)**

# 1

## 哮喘日常护理：

### 我的哮喘得到了很好的控制：

- 通过这项日常治疗方案，我应该预期或预计没有症状。
- 如果我有至少 12 周没有任何症状或者不需要使用缓解性药物吸入器，我可以请我的全科医生或哮喘护士对我的药物进行检查，以防它们的剂量减少。

• 我个人最好的峰值流速是：

### 我的日常哮喘治疗方案：

我的**预防类药物**吸入器（填写名称/颜色）：

即使感觉很好，我也需要每天使用**预防类药物**吸入器。

我在早上吸入  喷，

在晚上吸入  喷。

我的**缓解性药物**吸入器（填写名称/颜色）：

### 仅在我需要时才使用**缓解性药物**吸入器

如果发生下列任何情况，我用吸入器吸入  喷缓解性药物：

- 气喘
- 感觉胸闷
- 觉得呼吸困难
- 咳嗽

我每天用来治疗哮喘的其他药物和设备（如储雾罐、峰值流速仪）：

# 2

## 当我感觉加重时：

### 如果我出现下列任何症状，说明我的哮喘加重：

- 我的症状又回来了（气喘、胸闷、感觉喘不过气、咳嗽）。
- 我在夜里醒来。
- 我的症状干扰了我的日常活动（如在工作中、锻炼时）。
- 我每周使用缓解性药物吸入器的次数为三次或更多。
- 我的峰值流速降至低于：

**⚠ 紧急！**如果您需要使用缓解性药物吸入器的频率高于每四个小时一次，则需要立即采取急救措施。请见第 3 部分。

### 现在怎么办才能控制我的哮喘：

如果我没有使用预防类药物吸入器，我将开始再次定期使用它，或者如果我一直在使用：

- 将我的预防类药物吸入剂量增加到每次  喷，每天  次，直到我的症状消失并且我的峰值流速回到我个人的最好水平。
- 根据需要，用吸入器吸入缓解性药物（最多每四小时  喷）。
- 外出时携带缓解性药物吸入器。

**紧急！**如果您的病情在任何时候恶化，或者 7 天后没有好转，请在 24 小时内去看医生或护士。

我的全科医生给出的关于如果我的哮喘加重该怎么办建议（例如 MART 或抢救类固醇片）：

# 3

## 哮喘发作时：

### 如果我遇到下列任何情况，说明我的哮喘发作了：

- 我的缓解性药物吸入器不管用或者我需要使用的频率高于每四个小时一次。
- 我觉得走路或说话困难。
- 我觉得呼吸困难。
- 我经常气喘，或胸部非常憋闷，或经常咳嗽。
- 我的峰值流速低于：

### 哮喘发作时怎么办



**1 坐直** — 尽力保持冷静。



**2 每 30 - 60 秒用吸入器吸入一喷缓解性药物（通常为蓝色），最多 10 喷。**



**3 如果您在任何时间感觉加重或在 10 喷之后不见好转，请拨打 999 叫救护车。**



**4 等待救护车期间，在 15 分钟后重复做第 2 步。**

### 哮喘发作后：

- 如果您是在家中治疗哮喘发作的，请当天去看您的全科医生。
- 如果您是在医院治疗的，请在出院后 48 小时内去看您的全科医生。
- 服用他们给您开的任何药物，即便您开始感觉好转。
- 如果您在治疗后没有好转，请马上去看您的全科医生。

如果我正在采用 MART，哮喘发作时怎么办：