



扫描此处访问 Beat

哮喘发作后的症状管理

第 1 步

遵医嘱为您的孩子使用其常用的预防吸入器。受过培训后，鼓励孩子定期测定呼气峰值流量（早晚）

第 2 步

留意您的孩子是否出现需要使用蓝色吸入器的症状。这可能是咳嗽、喘鸣、呼吸短促、胸闷或峰值流量下降

第 3 步

如果您的孩子出现哮喘症状，通过储雾罐，让其从蓝色吸入器吸入 2 喷，每次 1 喷。5-10 分钟后，如果孩子仍有症状，请重复此操作，直到已吸入 6 喷

第 4 步

您的孩子应该感觉好多了，这应该维持至少 4 小时。您的孩子应该越来越少需要使用蓝色吸入器。如若不然，请移至红框

第 5 步

您的孩子现在应该回到哮喘管理计划的绿色区域。

您的孩子应该：

- 在 48 小时内由全科医生或哮喘护士进行发作后复查。
- 安排在接下来的 4 周内，由全科医生或哮喘团队进行全面哮喘复查

如果我的孩子没有好转怎么办？

如果您的孩子：

- 使用蓝色吸入器吸入 6 喷后仍有症状；或
- 需要使用蓝色吸入器的频率超过每四个小时一次

这表明您的孩子没有好转，您需要马上采取行动：

1. 如果需要，通过储雾罐从蓝色吸入器给予最多 10 喷，每 4 小时一次，每次 1 喷

并且

2. 安排在接下来的 24 小时内由医生进行紧急复查

如果孩子呼吸困难，并且在吸入 10 喷沙丁胺醇后仍未缓解，或需要以超过每 4 小时一次的频率吸入 10 喷，

您应拨打 999

等待救护车期间，使用储雾罐，每次从蓝色吸入器吸入一喷，同时以正常速度呼吸 5 秒，每 30 秒一次

如何正确使用峰流速仪

与伦敦哮喘领导和实施小组共同编制，特此致谢

请翻到反面

对于 8 岁以上人群，呼气峰值流量测定一般是可靠的

- 站直或坐直
- 检查峰值流量计上的红色箭头是否指向零
- 深呼吸，让肺部吸满空气
- 将吹嘴放在牙齿和嘴唇之间，用力快速地向装置吹气（仅吹一口气）——就像吹灭生日蛋糕上的蜡烛一样
- 记下箭头旁边的数字——这就是吹气峰值流量
- 将箭头推回零的位置，正常呼吸几次
- 再重复**两**次以上操作
- 记录最高吹气结果
- 3 次结果应大致相同



扫描此处，观看如何测定呼气峰值流量的视频：



平均预期呼气峰值流量结果

| 患者身高（厘米） | 预期 PEFR（升/分钟） |
|----------|---------------|
| 110 | 150 |
| 120 | 200 |
| 130 | 250 |
| 140 | 300 |
| 150 | 350 |
| 160 | 400 |
| 170 | 450 |