

请记住：在接触任何诱发因素之前，应根据需要使用 MART 吸入器。如果感冒，应针对症状定期使用 MART 吸入器。

我的诱发因素是：

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

常见的诱发因素有：

- 病毒
- 天气变化
- 屋尘螨
- 动物毛皮、羽毛及窝垫
- 食物
- 运动
- 烦乱、痛苦和情绪
- 烟雾——香烟和火灾

其他说明：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

您的哮喘护士姓名和电话号码：

.....

.....

您的医生姓名和电话号码：

.....

.....



**MART**  
哮喘管理  
计划

最佳呼气峰值流量 .....

日期 .....

推荐网站  
[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

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

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>



去看医生或哮喘护士时，请随身携带。



## 绿色区域——良好

以下情况表明哮喘控制良好：

- 呼吸感觉很好
- 没有咳嗽和喘鸣
- 没有因咳嗽妨碍睡眠
- 能够进行日常活动
- 没有缺课
- 呼气峰值流量大致处于最佳水平

最佳呼气峰值流量

## 绿色区域行动——正常用药

预防和缓解 (MART) 吸入器是同一种装置。其颜色为

称为

即使感觉良好，

也需要每天早晚各使用 喷/吸。

如有症状，根据需要从 MART 吸入器额外使用 1 喷/吸

您使用的其他哮喘药物包括：

如果您经常需要额外使用 MART，或者 24 小时内额外用药超过 4 次

转到黄色区域



## 黄色区域——警告

如果您经常需要使用额外剂量的 MART，或哮喘妨碍到正常生活或睡眠，应安排由哮喘护士或全科医生进行复查。

哮喘加重的警告信号

- 出现症状（咳嗽、喘鸣、胸闷或喘不过气）
- 比平时更需要额外使用 MART 吸入器
- 使用的额外 MART 剂量无法持续四小时。
- 呼气峰值流量下降大约三分之一

呼气峰值流量下降 1/3

## 黄色区域行动——继续使用平常的药物，

同时：

已额外使用 4 次 MART 吸入器，但仍有症状

- 再使用一次 MART 吸入器，然后等待 10 分钟
- 若 10 分钟后仍有症状，重复此操作，最多可额外使用 4 次。
- 即使感觉好转，也必须在接下来的 24 小时内到医务人员（全科医生、哮喘护士或急救室）处看诊。
- 开始记录症状和呼气峰值流量结果并交给医生
- 24 小时内总共不得额外使用 MART 超过 8 次

重要提示：

若已总共额外使用 8 次 MART 吸入器，但仍有症状

转到红色区域



## 红色区域——严重

如果在给予所有 MART 吸入器剂量后仍有以下任何症状，即为处于红色区域：

- 仍然呼吸困难和急促
- 仍有胸闷感和喘鸣
- 呼吸太过困难而无法说出整句话
- 感到害怕和精疲力竭

其他严重症状包括：

- 脸色变化——非常苍白/灰白/发青
- 使用肋骨和颈部肌肉呼吸，鼻孔张大

## 红色区域行动

拨打 999

- 哮喘可能危及生命
- 不要尝试测定呼气峰值流量
- 不要再使用 MART 吸入器
- 开始使用带有储雾罐的蓝色缓解吸入器。一次一喷，以正常速度呼吸 4-5 次，每 30 秒一次，直到救护车到达
- 待在原地，保持冷静
- 倘若年轻患者变得反应迟钝，并且有用于过敏的肾上腺素注射笔——立即使用。

其他说明或信息