

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

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
- 运力
- 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：

.....

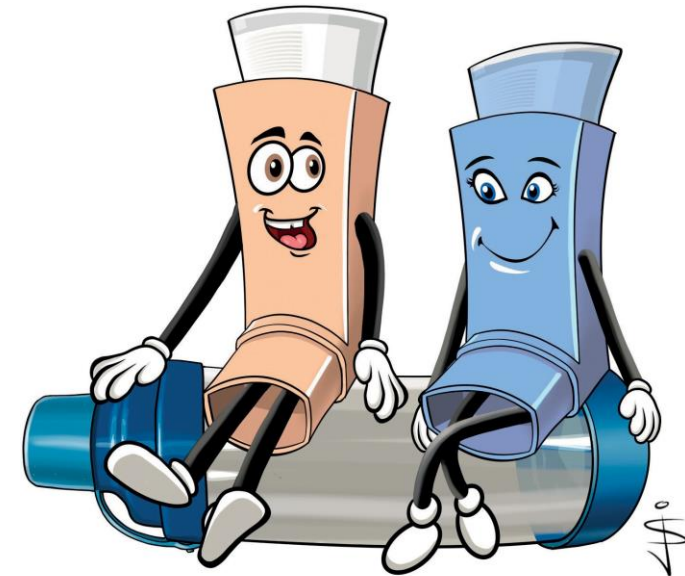
.....



哮喘管理计划

最佳呼气峰流量

日期



推荐网站
www.beatasthma.co.uk

Asthma+LungUK :
www.asthma.org.uk

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

此宣传页应使用彩色印刷。

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
- 呼气峰值流量测量结果大致处于最佳水平

最佳呼气峰值流量

绿色区域行动——正常用药

预防吸入器颜色为 _____，名为 _____ 即
使感觉良好，也需要每天早晚各使用 _____ 喷/
吸。

您使用的其他哮喘药物包括：

.....
.....
.....

缓解吸入器颜色为 _____

名为 _____

您为缓解症状每周最多使用 3 次，每次 _____
喷/吸，并根据需要在接触诱发因素（参阅您的诱因清单）之前使用。

如果您为缓解症状而需要每周使用缓解吸入器超
过 3 次，

[转到黄色区域](#)



黄色区域——警告

如果每周为缓解症状而使用蓝色吸入器超过 3 次，或者经常在夜间因咳嗽
或喘鸣醒来，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）
- 比平时更多地使用缓解吸入器
- 使用缓解吸入器后效果无法维持**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：

- 通过储雾罐从蓝色吸入器吸入 **2 喷**，每次 1 喷。若仍有症状，每 10
分钟重复一次，最多 6 喷。
- 可每 4 小时如此操作一次，但即使感觉好转，也**必须在**接下来的 24 小
时内与全科医生诊所进行约诊。
- 如果如此操作的频率超过每四小时一次，则今天必须去看全科
医生或前往急诊室
- 开始记录症状
和呼气峰值流量结果并交给医生

重要提示：

- 如果通过储雾罐从蓝色吸入器吸入 **6 喷**后不见效或效果持续到
4 小时，并且
- 喘鸣或胸闷加重

[转到红色区域](#)



红色区域——严重

- 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

通过储雾罐从蓝色吸入器吸入 10 喷，并拨打 999

- 哮喘可能危及生命
- 不要尝试测定呼气峰值流量
- 等待救护车期间，使用储雾罐，每次从蓝色吸入器吸入一喷，以正
常速度呼吸 4-5 次，每 30 秒一次。
- 待在原地，保持冷静
- 倘若您的孩子变得反应迟钝，如果有用于过敏的肾上腺素注射
笔，立即使用。

其他说明或信息

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....