

记住：

如果您患有感冒，您可能会对诱因更加敏感，并且可能需要更频繁地使用 AIR 吸入器。

运动时呼吸更快更深是正常现象。只有在以下情况下才可以使用 AIR 吸入器：

- 还伴有喘息、咳嗽或胸闷
或者
- 停止锻炼后，呼吸困难症状仍未消失。

我的触发因素是：

-
-
-
-

常见的触发因素有：

- 病毒
- 天气变化
- 屋尘螨
- 动物毛皮、羽毛及其寝具
- 食物
- 锻炼
- 不安、痛苦和情绪
- 室内空气污染（如潮湿和霉菌）
- 室外空气污染（例如汽车尾气）

附加评论：

.....

.....

.....

**您的哮喘护士姓名
电话号码是：**

.....

.....

**您的医生姓名和
电话号码是：**

.....

.....

您的 AIR 吸入器称为 您一次吸入的最大量
是 您一天吸入的最大量是 **12** **6**

推荐网站

www.beatasthma.co.uk

英国哮喘+肺科协会：
www.asthma.org.uk

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

本传单适合彩色打印。



**12 年以上 AIR
哮喘行动计划**

最佳峰值流量

日期



**请携带此文件前往您的
医生或哮喘护士。**

绿区-好的



如果出现以下情况，则表明您的哮喘得到了控制：

- 你的呼吸感觉很好
- 你没有咳嗽或喘息
- 你的睡眠没有受到咳嗽的干扰
- 你可以进行日常活动
- 你没有逃课
- 您的峰值流量处于最佳状态 **最佳峰值**

流量

绿区行动

- 如果您出现咳嗽、喘息、胸闷或呼吸急促的症状：
 - 吸一口 AIR 吸入器
 - 如果需要的话，您可以在 2 分钟后重复一次
 - 这会让您感觉更好
 - 如果您的哮喘状况良好，你很少需要额外的吸吮

如果你经常需要吸您的 AIR 吸入器或哮喘干扰了正常活动或睡眠，请安排复查您的哮喘护士或全科医生

重要的：

如果您已经吸了 2 次奶并且仍然有症状：

移至琥珀区

琥珀区-警告



哮喘恶化的警告信号：

- 您已经使用了 AIR 吸入器 2 次，但仍然出现咳嗽、喘息、“胸闷”或呼吸困难的症状
- 你的症状是晚上醒来
- 你不能玩耍/锻炼，或者玩耍/锻炼更加困难
- 您的巅峰流量降至……………以下

琥珀区行动

- 再吸一口 AIR 吸入器
- 如果需要的话，您可以在几分钟后重复此操作，直到总共**4 额外**糟透了
- 你**必须**即使感觉好些，也需要在接下来的 24 小时内接受医疗保健专业人员（全科医生、哮喘护士、门诊中心或非工作时间服务）的诊治
- 开始记录你的症状和峰值流量读数，以便带给医生
- 一天内，您不应该额外服用 AIR 吸入器超过 12 剂

重要的如果您曾经有过：

一次吸4口
或者
一天总共吸吮 12 次
和
仍有症状

移至红区

红区-严重



如果您有以下情况，则您处于红色区域：

一次吸出 4 口空气
或者
每天最多喝 12 杯
和

- 你仍然呼吸急促
- 你仍然感到紧张和喘息
- 你喘不过气来造句
- 你感到害怕和疲惫

其他严重症状包括：

- 颜色变化 - 非常苍白 / 灰色 / 蓝色
- 使用肋骨和颈部肌肉呼吸，鼻子张开

红区行动

- 坐起来并尽量保持冷静
- 根据需要，再用 AIR 吸入器吸气 2 次，每次 1 次
- 如果您在连续吸吮 6 次后感觉好些，请在接下来的几个小时内安排紧急医疗检查
- 如果您仍有上述症状：

拨打 999

哮喘可能危及生命

- 如果 10 分钟后救护车还没到，请再次拨打
- 不要尝试进行峰值流量
- 如果在等待救护车时仍有症状，请继续每 2 分钟吸一次
- 如果您没有 AIR 吸入器，但可以使用带储雾罐的蓝色吸入器，请使用此吸入器。每次吸入一口，以正常频率呼吸 4-5 次，每 30 秒一次，直到救护车到达