



5-11 年 MART 哮喘管理计划

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 MART 吸入器。

运动时呼吸加快、加深是正常现象。只有在以下情况下才需要额外吸一口 MART 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 AsthmaNurse 的姓名和电话号码是:

.....

.....

您的医生姓名 电话号码是:

.....

.....

您的常规哮喘治疗:

您的 MART 吸入器名称为:

.....

你一天最多可以吸入 ..8 次。你一次最多可以吸入 ..4 次。

您的其他常规治疗:

.....

.....

推荐网站
www.beatasthma.co.uk

英国哮喘+肺科协会:
www.asthmaandlung.org.uk

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



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



您有 1 个吸入器，可用作预防和缓解吸入器

这被称为**市场吸入器**

你早上服用 _____ 片 你晚上服用 _____ 片

你应该每天服用它，同时服用其他常规哮喘治疗药物，即使你身体状况良好

你应该随身携带它

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
- 你的峰值流量，在你身边最好.....

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 MART 吸入器
 - 这会让您感觉更好
 - 如果您的哮喘状况良好，您很少需要额外的吸吮

如果您经常需要额外吸吮 MART 或您的哮喘影响正常活动或睡眠，请安排您的哮喘护士或全科医生进行复查

如果您多吸了 1 次，但仍然有症状：

移至琥珀区

琥珀区 - 警告



哮喘恶化的警告信号

- 您已多吸了一口 MART 吸入器，但仍然出现咳嗽、喘息或胸闷并感到呼吸困难
- 您的峰值流量下降了约三分之一

峰值流量下降 1/3.....

琥珀区行动

继续使用常规药物并且

- 再吸一口 MART 吸入器
- 如果需要的话，您可以在几分钟后重复此操作，直到总共有 3 额外的糟透了
- 您**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
- 开始记录您的症状和峰值流量读数，以便带给医生
- 一天内，您服用的 MART 额外剂量不应超过 8 剂

重要的：

如果您曾经有过：

一次额外吸吮 3 次，或一天
总共吸吮 8 次
并且仍有症状

移至红区

红区 - 严重



如果您有以下情况，则您处于红色区域：

一次可额外吸吮 3 口 MART
或者
每天最多吸 8 口
和

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

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
- 再吸一口 MART 吸入器
- 如果您在连续吸吮 4 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

- 如果救护车 10 分钟后仍未到达，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 MART 吸入器，请使用蓝色吸入器和储雾罐代替。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
- 如果孩子变得反应迟钝，并且有一支用于治疗过敏的肾上腺素笔，请立即使用