

记住:

如果您患有感冒,您可能对诱因更加敏感,可能需要更频繁地使用缓解剂(蓝色)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使用缓解剂(蓝色)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:**

.....

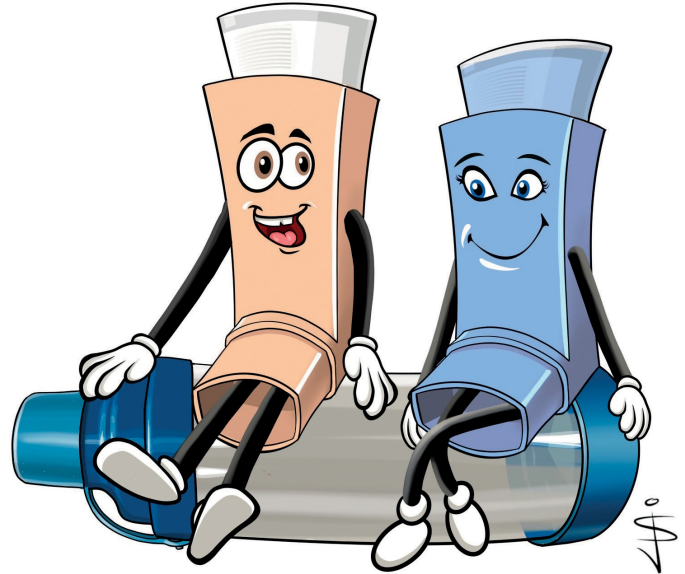
.....



**哮喘管理
计划**

最佳峰值流量

日期



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。

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
- 如果你检查你的峰值流量，它就在你最佳状态附近

最佳峰值流量

绿区行动- 带上你的常规药物

预防吸入器是 它的颜色是

你拿 每天早上都会抽气/吸气 每

你拿 天晚上都会抽气/吸气

你每天都这样做，即使你身体状况良好。

其他哮喘药物您需要的是：

缓解吸入器它的颜色是

你拿 最多可吸 3 次
症状持续一周

如果你需要每周使用缓解吸入器超过 3 次来缓解症状，

移至琥珀区

琥珀区 - 警告



如果你经常需要使用缓解药物
每周吸入超过 3 次，或者哮喘影响正常活动或睡眠，
安排与哮喘护士或全科医生进行复查

哮喘恶化的警告信号：

- 您有症状（咳嗽、喘息、胸闷或呼吸困难）
- 你比平时更需要吸入缓解药物
- 你的缓解剂没有持续四小时。
- 你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- 继续您的常规药物和

- 拿 2 口每次使用蓝色吸入器和储雾罐，吸入一口。如果仍有症状，则每 10 分钟重复一次，最多吸入 6 口。
- 你可以每 4 小时做一次，但是**必须**即使您感觉好些了，也请在接下来的 24 小时内预约您的全科医生手术。
- 如果你需要每 4 小时以上这样做，你必须今天去看你的全科医生或去急诊室
- 开始记录你的症状和峰值流量读数，以便带给医生

重要的：

- 如果之后**6口**，你的喘息或胸闷症状仍然加剧

移至红区

红区 - 严重



- 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

**通过蓝色吸入器吸入 10 口
垫片并拨打 999**

哮喘可能危及生命

- 留在原地并保持冷静
- 不要尝试进行峰值流量
- 在等待救护车并使用储雾罐时，每次使用蓝色吸入器吸一口，每 30 秒以正常频率呼吸 4-5 次。
- 如果 10 分钟后救护车还没到，请再次拨打
- 如果您的孩子变得没有反应，并且有一支用于治疗过敏的肾上腺素笔，请立即使用它。

其他评论或信息