

Tonton cara penggunaan ubat penyedut dan penyedut dengan kebuk.



Sila imbas kod QR dengan telefon bimbit anda untuk mengakses maklumat dalam talian atau kunjungi <https://for.sg/inhalervideos>

Video-video penggunaan ubat penyedut ini adalah produksi Singapore National Asthma Programme dan telah disemak oleh Pharmaceutical Society of Singapore dan National Medical Information Workgroup.

Klinik 4A  
Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH,  
Tingkat 4  
Telefon:  
6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam talian atau kunjungi <https://for.sg/ttsh-health-library>

Adakah maklumat ini membantu anda?  
Jika anda ada sebarang maklum balas,  
sila hantarkan emel kepada  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

## Jabatan PERUBATAN PERNAFASAN DAN RAWATAN KRITIKAL

### Panduan Pengawalan Asma

(Terapi Pengawalan dan Pelegaian dalam Satu Ubat)



# PANDUAN PENGAWALAN ASMA

## Terapi Pengawalan dan Pelega dalam Satu Ubat

Nama: \_\_\_\_\_

Tarikh: \_\_\_\_\_

Diberikan oleh: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Ubat sedutan saya:  Budesonide/formoterol 160/4.5  Budesonide/formoterol 80/2.25

## Zon Hijau - SIHAT

### Asma anda terkawal apabila:

- Tidak batuk
- Tiada pernafasan berbunyi
- Tidak sesak nafas
- Tidak sesak dada
- Tidak terbangun pada waktu malam kerana asma/semput
- Aliran puncak anda ialah \_\_\_\_ L/min

### Gunakan ubat pengawal setiap hari

1. Nama Ubat / Dos	sedutan	kali sehari
2. Nama Ubat / Dos	sedutan	kali sehari
3. Nama Ubat / Dos	biji	kali sehari
4. Nama Ubat / Dos	biji	kali sehari

### Gunakan ubat pelega apabila

- Anda mempunyai tanda asma sekali- sekala
- Sebelum bersenam

Tambah Budesonide/formoterol \_\_\_\_ sedutan  
HANYA apabila perlu

## Faktor pencetus saya:

## Arahan lain:

- Gunakan penyedut dengan kebuk

## Zon Kuning - AWAS

### Apabila anda tidak sihat:

- Anda ada serangan semput lebih daripada 2 kali seminggu pada waktu siang
- Anda terbangun dari tidur pada waktu malam disebabkan serangan semput
- Penggunaan ubat pelega lebih daripada 2 kali seminggu
- Aliran puncak anda antara \_\_\_\_ dan \_\_\_\_ L/min

### Ambil ubat berikut setiap hari untuk 7 – 14 hari berikutnya

1. Nama Ubat / Dos	sedutan	kali sehari
2. Nama Ubat / Dos	sedutan	kali sehari
3. Nama Ubat / Dos	biji	kali sehari
4. Nama Ubat / Dos	biji	kali sehari

### Gunakan ubat pelega semasa mempunyai tanda asma:

Tambah Budesonide/formoterol \_\_\_\_ sedutan  
HANYA apabila perlu

Perhatian: Jangan mengguna ubat pelega lebih daripada jumlah \_\_\_\_ sedutan setiap hari.

Jika keadaan anda tidak membaik dalam tempoh 48 jam seterusnya, mulakan penggunaan Prednisolone:

Prednisolone \_\_\_\_ mg satu kali sehari selama \_\_\_\_ hari

Perhatian: Lengkapkan kursus penuh prednisolone walaupun anda berasa lebih baik.

Jika simptom membaik, sila kembali ke zon **HIJAU** selepas 7-14 hari.

**Peringatan:** Semua penerangan ini ialah sebagai panduan pengetahuan am sahaja. Jikalau anda ada sebarang soalan yang khas atau masalah mengenai rawatan semput sila dapatkan nasihat dari doctor.






## Zon Merah - BAHAYA

### Sekiranya gejala menjadi lebih teruk:

- Serangan sesak nafas yang teruk
- Tidak boleh bercakap dengan lancar
- Tiada peningkatan selepas ubat- ubatan di zon **KUNING**
- Aliran puncak anda di bawah \_\_\_\_ L/min

**! JANGAN TUNGGU!**  
Jumpa doktor **SEKARANG!**

### Semasa serangan Asma:

-  Duduk tegak – cuba bertenang.
-  Gunakan Budesonide/formoterol \_\_\_\_ sedutan  
Gunakan kebuk jika ada.  
Jika tidak bertambah baik, ulangi selepas 1-3 minit.
-  Jika anda rasa lebih teruk, dail **995** untuk ambulans segera.
-  Ulang Langkah 2 sementara menunggu ambulans.  
Jangan melebihi \_\_\_\_ sedutan secara keseluruhan.
-  Mulakan Prednisolone \_\_\_\_ mg  
sekarang jika anda belum mengambilnya.

### Selepas serangan asma :

Walaupun anda bertambah baik, buat temujanji awal untuk berjumpa doktor