

学习正确使用吸入器  
与吸药辅助器



若想了解更多详情，  
请用智能手机扫描以上的二维码，  
或浏览  
<https://for.sg/inhalervideos>

这些视频是由 Singapore National  
Asthma Programme 制作，并经过  
Pharmaceutical Society of Singapore  
和 National Medical Information  
Workgroup 的审核。

4A 诊所

陈笃生医疗中心，4 楼

联络热线：

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问，请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

呼吸系统与危重症医学科

## 哮喘行动方案



# 哮喘行动方案

姓名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

指导: \_\_\_\_\_

联络号码: \_\_\_\_\_

维持性药物: \_\_\_\_\_

缓解性药物: Salbutamol

## 绿色区域 - 控制良好

当您的哮喘得到控制时:

- 无咳嗽
- 无哮喘
- 无呼吸困难
- 无胸闷
- 夜间无哮喘症状
- 您的峰值流速为 \_\_\_\_ 升/分钟

需要每日使用维持性药物:

1. 药物名称/剂量	吸, 每日	次
2. 药物名称/剂量	吸, 每日	次
3. 药物名称/剂量	片, 每日	次
4. 药物名称/剂量	片, 每日	次

在哮喘症状偶尔出现时或运动前, 使用缓解性药物。

只在必要时使用 Salbutamol, 每次 2 吸。

我的哮喘诱发因素是:

其它:

与吸药辅助器使用

## 黄色区域 - 症状加重

当您出现以下情况:

- 一周内气喘症状在白天多过两次
- 夜间因为气喘症状醒来
- 一周内使用额外缓解性药物多过2次
- 您的峰值流速介于 \_\_\_\_ 和 \_\_\_\_ 升/分钟

在接下来的7至14天内, 需每日服用以下药物:

1. 药物名称/剂量	吸, 每日	次
2. 药物名称/剂量	吸, 每日	次
3. 药物名称/剂量	片, 每日	次
4. 药物名称/剂量	片, 每日	次

在哮喘症状出现时, 使用缓解性药物。

只在必要时使用 Salbutamol, 每次 2 吸。

注意: 一天内总数不可超过 12 吸

如果在接下来48小时内, 您的哮喘症状无好转, 请服用

泼尼松龙 \_\_\_\_\_ mg 每日一次, 连续服用 \_\_\_\_\_ 天

**注意:** 即使哮喘症状好转, 您也需要服完整个泼尼松龙疗程。

在7至14天后, 如果哮喘症状继续好转, 请回到 **绿色** 区域。

**请注意:** 以上资讯只能提供您对哮喘病的基本咨询, 欲知更对详情, 请向您的医护人员询问。

## 红色区域 - 紧急情况






当您出现以下危机情况:

- 呼吸非常困难
- 说话非常困难
- 按照 **黄色** 区域指示带来很少改善或没有改善
- 您的峰值流速低于 \_\_\_\_ 升/分钟



请立即向医护人员求助。

哮喘发作时:

-  直立坐姿, 尽量保持镇定。
-  立即使用缓解性药物 Salbutamol 4 吸。如果适用, 请与吸药辅助器使用。如果没有得到缓解, 请在5至10分钟后, 重复使用。
-  如果症状恶化, 请立刻拨打 995 求救。
-  在等待救护车到来时, 重复第2步骤。
-  请服用泼尼松龙 \_\_\_\_\_ mg (若还未服用)。

哮喘发作过后:

即使您的哮喘发作得到缓解, 请联络您的医生并安排提前复诊。