

### 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)

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.

## Jabatan PERUBATAN PERNAFASAN DAN RAWATAN KRITIKAL

### Panduan Pengawalan Asma



# PANDUAN PENGAWALAN ASMA

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

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

Ubat Pengawal: \_\_\_\_\_

Ubat Pelega: Salbutamol

## 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

Salbutamol 2 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	tablet	kali sehari
4. Nama ubat / dos	tablet	kali sehari

Gunakan ubat pelega semasa mempunyai tanda asma:

Salbutamol 2 sedutan HANYA apabila perlu

**Perhatian:** Jangan mengguna ubat pelega lebih daripada jumlah 12 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.
-  Ambil 2 sedutan ubat pelega. Gunakan kebuk jika ada. Jika tidak bertambah baik selepas 4 sedutan, ulangi selepas 5- 10 minit.
-  Jika anda rasa lebih teruk, dail **995** untuk ambulans segera.
-  Ulangi langkah 2 sementara menunggu ambulans.
-  Mulakan prednisolone \_\_\_\_\_ mg sekarang jika anda belum mengambilnya

Selepas serangan asma :

Walaupun anda bertambah baik, buat temujanji awal untuk berjumpa doktor