

## 4阶段计划

### 使用储雾罐

使用定量吸入器时，储雾罐有助于患者肺部吸入正确剂量的药物，使其更为有效。干粉吸入器不需要使用储雾罐。

使用预防药物时请尽量使用储雾罐。  
您的医生可以免费为您提供。

1. 充分振摇吸入器(使其保持直立)
2. 将吸入器装入储雾罐末端开口中
3. 将吸嘴完全含于双唇间，  
- 仅按压一次吸入器
4. 慢慢用口呼吸4-6次。在呼吸间隔期间，请勿从口中取出储雾罐  
- 或者慢慢深吸一口气，并保持10秒
5. 重复步骤1-4继续给药

### 清洗储雾罐

每周用温水和洗洁精清洗一次储雾罐。

**切勿冲洗，并悬挂滴干**，以确保药物进入肺部，并且不会粘附到储雾罐内侧。



请与您的医生或护士一起填写本哮喘行动计划，以帮助控制您的哮喘情况。本计划说明了如何长期控制哮喘，有助于确定您在健康、不适或紧急情况下需要帮助时该怎么做。

若对如何使用该计划有任何疑问，请与您的医生或护士讨论。

### 请记住：

- 及时更新行动计划
- 确保吸入器不是空的或过期的
- 按照处方服用药物
- 确保始终随身携带缓解药物
- 与医生或护士定期检查您的吸入器使用方法

**请在每年三月找医生接种流感疫苗**



[cardiacandrespiratory.org.nz](http://cardiacandrespiratory.org.nz)



# 4阶段 哮喘行动计划

请与您的医生或护士一起填写本哮喘行动计划，以帮助控制您的哮喘情况。本计划说明了如何长期控制哮喘，有助于确定您在健康、不适或紧急情况下需要帮助时该怎么做。

本哮喘行动计划属于：

姓名

医生

计划日期

医生电话

了解您的哮喘症状...

了解服药时间与方法...

感觉良好

若满足以下条件,则表示您的哮喘已得到控制:

- 大多数时间没有出现哮喘症状(哮喘、胸闷、咳嗽或感觉喘不过气)
- 夜间没有咳嗽或哮喘
- 可进行所有日常活动并自由运动
- 大多数时间不需要使用缓解药物

峰值流量读数高于

预防药物

[名称]

吸入次数  
每天上午

吸入次数  
每天晚上

缓解药物

[名称]

吸入次数  
需要缓解  
哮喘症状时

请始终随时携带缓解药物

其他药物

症状加重

注意 - 若满足以下条件,则表明您的哮喘加重

- 大多数时间没有哮喘症状(哮喘、胸闷、咳嗽或感觉喘不过气)
- 夜间因相关症状觉醒
- 感冒
- 运动时感觉呼吸短促

峰值流量读数低于

让我们做好相应准备...

- 提高预防药物剂量:  
每天四次,每次吸入  次
- 根据需要,经常使用缓解药物——通过储雾罐或与缓解药物吸入器一起使用(如适用)

其他说明

症状严重

注意 - 若满足以下条件,则表明您的哮喘加重

- 哮喘症状加重(哮喘、胸闷、咳嗽或感觉喘不过气)
- 或者缓解药物有效时间仅2-3小时
- 或者每天使用次数超过12喷
- 或者自己感觉需要去看医生

峰值流量读数低于

让我们采取行动...

- 需要马上去看医生
- 继续使用定期预防药物并且根据需要经常使用缓解药物,以缓解症状
- 若有泼尼松,请开始使用泼尼松

泼尼松

泼尼松 mg

天

以及

泼尼松 mg

天

其他说明

紧急情况

紧急情况

- 症状快速加重
- 或者发现说话或呼吸困难
- 或者缓解药物没有太大帮助
- 或者每1-2小时使用一次缓解药物

峰值流量读数低于

请保持冷静...

- 拨打111联系救护车
- 根据需要,经常使用缓解药物——通过储雾罐或与缓解药物吸入器一起使用(如适用)
- 即使症状似乎好转,也应立即就医
- 若尚未开始使用泼尼松,请马上开始使用

最佳峰值流量

计划编制人

下次审核日期

签名