

哮喘病行动计划

在您约见您的医生时，请带上这份哮喘病行动计划

姓名
日期
下一次检查哮喘病的日期

医生联系方式

紧急情况联系人
姓名
电话
紧急联系人与您的关系



状况良好时

哮喘得到控制（几乎没有症状）

请总是随身携带哮喘缓解类药物

您的哮喘预防类药物为：
(名称和药力强度)
每天 吸入次数/服用药片数量
 使用带有间隔装置的吸入器
您的缓解类药物为：
(名称)
每天 次数
出现气喘、咳嗽或呼吸急促的症状时使用
 使用带有间隔装置的吸入器

其它说明
(例如：其它药物、避免哮喘触发因素、运动前需要采取的措施)

最大呼气流量* (如使用) 高于：



状况不好时

哮喘愈发严重（需要服用更多的缓解类药物，例如每周超过三次、因哮喘醒来、出现比平时更多的症状、哮喘对日常活动造成干扰）

继续使用预防类药物：
(名称和药力强度)
每天 吸入次数/服用药片数量
 使用带有间隔装置的吸入器
您的缓解类药物为：
(名称)
每天 次数
 使用带有间隔装置的吸入器

其它说明
(例如：其它药物、何时停止服用额外药物)

最大呼气流量* (如使用) 区间

以及

联系您的医生



如果症状加重

严重哮喘（3小时内需要再次使用缓解类药物、呼吸困难加剧、哮喘症状常令您从睡梦中醒来）

继续使用预防类药物：
(名称和药力强度)
每天 吸入次数/服用药片数量
 使用带有间隔装置的吸入器
您的缓解类药物为：
(名称)
每天 次数
 使用带有间隔装置的吸入器

其它说明
(例如：其它药物、何时停止服用额外药物)

最大呼气流量* (如使用) 区间

以及

今天就联系您的医生

氢化泼尼松/泼尼松：

每天 早上用药 持续天数



危险征兆

哮喘紧急情况（严重呼吸困难、症状迅速恶化、缓解类药物不起作用或作用极小）

请拨打000呼
叫急救车

立即呼叫救护车
请说明出现了哮喘紧急情况
如有需要，请继续使用缓解类药物

最大呼气流量 (如使用) 低于：

National Asthma
Council Australia
leading the attack against asthma

www.nationalasthma.org.au

* 对12岁以下的儿童，不建议对其使用最大呼气流量监测。

哮喘病行动计划

注意事项

状况良好时



这意味着:

- 无夜间气喘、咳嗽或胸闷症状
- 白天仅会偶尔出现气喘、咳嗽或胸闷症状
- 仅会偶尔或在运动前才需要使用预防药物
- 可以进行日常活动而不会产生哮喘症状

状况不好时



意味着出现以下任何一项:

- 夜间气喘、咳嗽或胸闷
- 晨间醒来时会有哮喘症状
- 需要服用缓解类药物的次数比平时多，例如每周超过三次
- 哮喘对日常活动造成干扰

如果症状加重



这意味着:

- 气喘、咳嗽、胸闷或气短加剧
- 哮喘症状常会让您在夜间醒来
- 在3个小时之内需要再次使用缓解类药物

这意味着哮喘病发作

危险征兆



这意味着:

- 症状迅速恶化
- 呼吸严重困难、无法舒适地讲话或嘴唇发紫
- 缓解类药物吸入器不起作用或作用极小

立即呼叫急救车：拨打000
说明出现了哮喘紧急情况。

**拨打000呼叫
救护车**

哮喘病药物

预防类药物

预防类药物可减少肺部气道的炎症、肿胀和黏液。预防类药物需要每天使用，即使感觉良好时也需服用。

有些预防类药物吸入器含有两种可帮助控制哮喘的药物（复合吸入器）

缓解类药物

缓解类药物可让气道变宽，从而迅速令呼吸变得顺畅。

请总是随身携带缓解类药物——这对于急救至关重要。除非遵循医嘱，否则切勿使用预防类药物吸入器对哮喘症状进行快速缓解。

如需订阅更多哮喘行动计划，请登陆国家哮喘病委员会（National Asthma Council）网站。这个网站提供一系列行动计划。

——请选用最适合您的患者情况的计划。

www.nationalasthma.org.au

National Asthma
Council Australia
Leading the attack against asthma

澳大利亚国家哮喘病委员会制定，由澳大利亚葛兰素史克公司（GlaxoSmithKline Australia）赞助。

澳大利亚国家哮喘病委员会（National Asthma Council Australia）保留编辑控制权。