

3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。

使用预防药物时请务必使用储雾罐。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

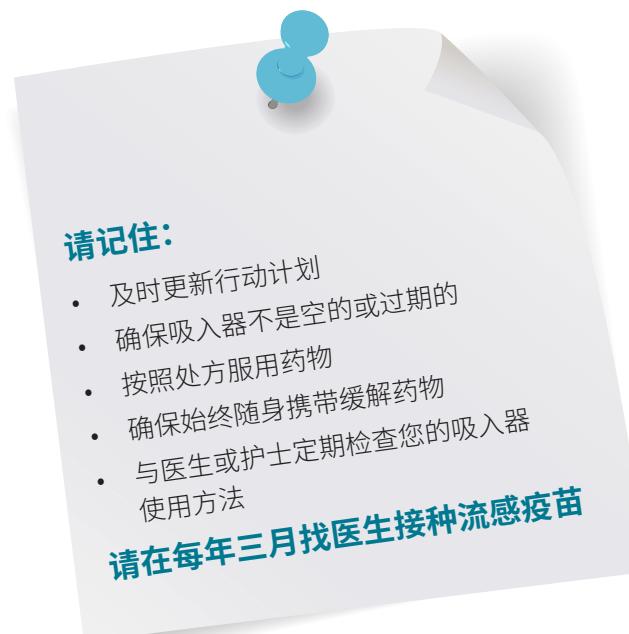
每周用温水和洗洁精清洗一次储雾罐。

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。该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。



请下载[我的哮喘\(My Asthma\)](#)应用程序, 以查看哮喘信息、急救信息以及电子版哮喘行动计划!

您可在Google Play或Apple App Store上下载该应用程序。



免费
应用程序

由新西兰哮喘和呼吸疾病基金会编制

📍 Level 2, The Woolstore, 262 Thorndon Quay, Pipitea, Wellington 6011 📬 PO Box 1459, Wellington 6140
📞 04 499 4592 📞 04 499 4594
✉️ info@asthmaandrespiratory.org.nz
🌐 asthmaandrespiratory.org.nz

Asthma
+ Respiratory
FOUNDATION NZ

3阶段 哮喘行动计划



本哮喘行动计划属于:

呼吸更舒畅, 生活更美好

姓名：

医生：

计划日期：

医生电话：

感觉良好

了解您的哮喘症状

若满足以下条件，则表示您的哮喘已得到控制：

- 大多数时间没有哮喘症状(哮鸣、胸闷、咳嗽或感觉喘不过气)
- 夜间没有咳嗽或哮鸣
- 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

了解服药时间与方法

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(哮鸣、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吸
- 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	mg	天
以及	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：_____