

# 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**

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

# 4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: \_\_\_\_\_

## 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	吸入次数	每天上午
[名称]	吸入次数	每天晚上
缓解药物	吸入次数	需要缓解哮喘症状时
[名称]		

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	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: \_\_\_\_\_