

# 哮喘病控制和急救計劃

## 沒有發病時

你的表現是

- 晚上不會經常出現喘鳴、咳嗽或是胸部緊迫感。
- 白天或是沒有睡覺時不會經常出現喘鳴、咳嗽或是胸部緊迫感。
- 能夠參與正常的體育活動，不會出現哮喘症狀。
- 每星期需要使用緩解藥物的次數不超過三次（活動之前服藥除外）。

## 發病時

你的表現是

- 晚間有喘鳴、咳嗽或是胸部緊迫感增加。
- 清晨醒來時經常都會有哮喘症狀。
- 使用緩解藥物的次數增加。
- 正常的活動受到哮喘症狀干擾。

(你可能會經歷其中一種或數種症狀)

## 症狀加劇時，哮喘便會被突然激發

- 出現下列一種或多種病症：喘鳴、咳嗽、胸部緊迫或呼吸急促。
- 必須每隔 3 小時就使用一次或多次緩解藥物。

## 症狀危險信號

- 快速惡化
- 緩解藥物對喘鳴、胸部緊迫或是呼吸急促失去作用，或是服用藥物之後這些症狀很快又再次出現。
- 呼吸急促加劇，無法正常說話或舌頭發青。

**如有這些症狀，你必須立即撥打000，呼叫急救車。**

*看醫生時帶上這份哮喘病控制和急救計劃書。*

# 哮喘病控制和急救計劃

姓名： ..... 日期： .....

## 沒有發病時

預防藥物 (如有處方)

每日服用 .....次

- 減輕長期炎症。

緩解藥物

每日服用 .....次

- 按需服用，能立即減輕喘鳴或咳嗽。

症狀控制藥物 (如有處方)

使用.....

- 長期有效的症狀緩解藥物，與預防藥物同時處方。

運動前

使用.....

## 發病時

預防藥物 (如有處方)

每日服用 .....次

緩解藥物

每日服用 .....次

症狀控制藥物 (如有處方)

使用.....

運動前

使用 .....

症狀消退後，改為沒有發病時通常的劑量。

醫生簽名： .....

症狀加劇時：

---

---

---

---

---

---

---

---

症狀消退後，改為沒有發病時通常的劑量。

尋求幫助：



如果你遵循本份計劃後症狀更加嚴重，必須馬上看醫生。



如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES