

哮喘病控制和急救计划

没有发病时

你的表现是

- 晚上不会经常出现喘鸣、咳嗽或是胸部紧迫感。
- 白天或是没有睡觉时不会经常出现喘鸣、咳嗽或是胸部紧迫感。
- 能够参与正常的体育活动，不会出现哮喘症状。
- 每星期需要使用缓解药物的次数不超过三次（活动之前服药除外）。

发病时

你的表现是

- 晚间有喘鸣、咳嗽或是胸部紧迫感增加。
- 清晨醒来时经常都会有哮喘症状。
- 使用缓解药物的次数增加。
- 正常的活动受到哮喘症状干扰。

(你可能会经历其中一种或数种症状)

症状加剧时，哮喘便会被突然激发

- 出现下列一种或多种症状：喘鸣、咳嗽、胸部紧迫或呼吸急促。
- 必须每隔 3 小时就使用一次或多次缓解药物。

症状危险信号

- 快速恶化。
- 缓解药物对喘鸣、胸部紧迫或是呼吸急促失去作用，或是服用药物之后这些症状很快又再次出现。
- 呼吸急促加剧，无法正常说话或舌头发青。

如有这些症状，你必须立即拨打000，呼叫急救车。

看医生时带上这份哮喘病控制和急救计划书。

哮喘病控制和急救计划

姓名：..... 日期：.....

没有发病时

预防药物（如有处方） 每日服用次

- 减轻长期炎症。

缓解药物 每日服用次

- 按需服用，能立即减轻喘鸣或咳嗽。

症状控制药物（如有处方） 使用

- 长期有效的症状缓解药物，与预防药物同时处方。

运动前 使用

发病时

预防药物（如有处方） 每日服用次

缓解药物 每日服用次

症状控制药物（如有处方） 使用

运动前 使用

症状消退后，改为没有发病时的通常剂量。

医生签名：.....

症状加剧时：

寻求帮助：

✚ 如果你遵循本份计划后症状更加严重，必须马上看医生。

✚ 如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。

症状消退后，改为没有发病时的通常剂量。

