

## 当我感觉病情加重时： 我的哮喘诱发因素及应对方法

例如：花粉症-我服用抗组胺药；污染-我避开繁忙的道路

## 我的哮喘复查

即使我只是偶尔出现哮喘症状，我也应该每年至少进行一次例行哮喘检查。我会带上：

- 我的AIR哮喘行动计划，看看是否需要更新
- 我的AIR吸入器，检查我是否正确使用它
- 我的气流峰值计（如果我使用的话）
- 我关于哮喘的问题。

### 下次哮喘复查日期：

### 全科医生/护士/医护人员联系方式

姓名：

电话号码：

**非工作时间联系电话**（请咨询您的全科医生诊所，当他们休息时该打给谁）。

姓名：

电话号码：

创建于2024年；下次审查将在2027年。

英国哮喘与肺部协会（Asthma and Lung UK）是一家慈善有限公司，公司注册号为 01863614，在英格兰和威尔士的注册慈善机构编号为 326730，在苏格兰的注册慈善机构编号为 SC038415，在马恩岛的注册慈善机构编号为 1177。

## 如何使用本计划

- 1 把它贴在**冰箱门、提示板或床头柜等容易找到的地方。
- 2 将其保存在手机或平板电脑上**，以便随时随地查看。
- 3 与家人、朋友或任何与你生活在一起的人分享**，让他们知道如何帮助你。
- 4 每次看哮喘病时都带着它。**  
如果医生、护士或医护人员对您的建议有变化，请要求他们更新您的计划。

## 从英国哮喘与肺部协会（Asthma + Lung UK）获取更多建议和支持

向呼吸科专科护士咨询哮喘管理问题：  
**0300 222 5800**（周一至周五，上午 9 点至下午 5 点）通

过 WhatsApp 给我们  
的呼吸科专科护士留言：  
**07999 377 775**

在我们的网站上了解更多信息：

**AsthmaAndLung.org.uk/  
AIR**



观看我们的吸入器视频，学习如何使用  
AIR吸入器：  
**AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

## 哮喘问题

咨询我们的呼吸科护士专家，请拨打电话  
**0300 222 5800** WhatsApp **07999 377 775**  
（周一至周五，上午 9 点至下午 5 点）



# 您的AIR 哮喘行动 计划

请与您的医生、护士或其他医护人员一起填写。

姓名和日期：

# 1 日常哮喘护理:

我的AIR (消炎缓解剂) 吸入器中含有

- 一种治疗气道炎症的类固醇药物
- 一种名为福莫特罗的缓解药物, 用于打开我的气道。
- 我的AIR吸入器叫 (填写名称)

我每天都随身携带AIR吸入器, 以便在出现哮喘症状时使用。

在下列情况下, 我会使用AIR吸入器:

- 喘息
- 胸闷
- 呼吸困难
- 咳嗽。

如果几分钟后症状没有改善, 我可以再吸一口。

每次吸入量不应超过 □。

我可以根据需要继续使用AIR吸入器, 条件是:

- 我白天很少或没有哮喘症状, 晚上也没有。
- 我可以做我平时做的一切事情 (如工作、活动、社交)。
- 我的气流峰值分数保持在正常范围内 □。
- 我只需要按照全科医生或护士的建议偶尔使用AIR吸入器。

每天管理哮喘的其他建议:

# 2 当我感觉病情加重时:

如果我感觉病情加重, 我需要尽快联系我的医生、护士或其他医护人员。

如果出现以下迹象和症状, 我应该联系他们:

- 我的症状越来越严重 (喘息、胸闷、呼吸困难、咳嗽)。
- 我的症状让我夜不能寐。
- 我的症状影响了我的日常生活 (工作、活动、社交)。
- 我的气流峰值低于: □。

如果出现以下情况, 我也应尽快联系我的全科医生、护士或专业医护人员:

我每天经常需要使用更多的AIR吸入器。

我的AIR吸入器的最大日剂量 为“□”。

医生、哮喘护士或专业医护人员就我的哮喘恶化时应如何处理提出的其他建议

# 3 当我哮喘发作时:

如果我出现以下情况, 我就是哮喘发作了:

- 我的AIR吸入器不起作用。
- 我觉得走路或说话困难。
- 我觉得呼吸困难
- 我经常喘息, 或胸闷, 或经常咳嗽。
- 我的气流峰值低于: □。

## 哮喘发作时该怎么做

1. 坐直-尽量保持镇静。
2. 每隔 1 到 3 分钟吸入一次AIR吸入器, 最多 6 次。
3. 如果您感觉病情加重或吸入六次后仍无好转, 请拨打 999 叫救护车。
4. 如果救护车在 10 分钟后仍未到达, 并且您的症状没有改善, 请重复以下步骤2。
5. 如果重复第 2 步后症状仍无好转, 且救护车仍未到达, 请立即再次拨打 999。
6. 如果您没有随身携带AIR吸入器, 请拨打 999。

## 哮喘发作后

请遵循以下建议, 确保您恢复良好, 并防止哮喘再次发作:

- 如果您在家中处理了哮喘发作, 请立即向医生或护士咨询。
- 如果您在医院接受了治疗, 请在出院后 48 小时内与医生或护士联系。
- 即使您开始感觉好转, 也要继续服用医生开给您的药物。
- 如果治疗后病情没有好转, 请立即向医生、护士或其他医护人员咨询。