

您的哮喘行動計劃：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

醫生姓名：\_\_\_\_\_ 醫生號碼：\_\_\_\_\_

我的哮喘觸發因素是：

\*可以使用症狀控制、峯值流量計或組合兩者來測量哮喘控制。

## 綠色區域： 我的哮喘控制得很好\*

- 我在白天或晚上沒有咳嗽、喘息、胸悶或呼吸急促。
- 我在運動期間沒有任何症狀。
- 我可以做所有日常活動。
- 我不需要缺勤。
- 我每週需要使用少於或等如 2 次的緩解藥吸入器來緩解症狀。

峯值流量讀數：\_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_  
(個人最佳的 80%-100%)

## 我應該採取哪些措施避免出現症狀 行動措施

- 避免哮喘觸發因素
- 按處方服用藥物：

控制藥 - 減少氣道腫脹藥物

	噴霧/劑量	次/天
_____	_____	_____
_____	_____	_____

和  
緩解藥 (根據需要)  
藥物

	噴霧/劑量	次/天
_____	_____	_____
_____	_____	_____

查看我的峯值流量  次數  (天/週)

## 黃色區域： 我有哮喘症狀 採取行動 - 哮喘發作

- 我在白天、運動時或晚上會咳嗽，喘息，胸悶或呼吸急促。
- 我覺得自己患上傷風或感冒。
- 我可以做一些但非所有日常活動。
- 針對我的症狀，我每週使用緩解藥吸入器超過 2 次。

峯值流量讀數：\_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_  
(個人最佳的 50%-79%)



## 我應該採取哪些措施才能回到綠色區域 行動措施

- 按處方服用藥物：
- 控制藥 - 減少氣道腫脹藥物

	噴霧/劑量	次/天
_____	_____	_____
_____	_____	_____

和  
緩解藥 (根據需要)  
藥物

	噴霧/劑量	次/天
_____	_____	_____
_____	_____	_____

查看我的峯值流量  次數  (天/週)

如果我的症狀和峯值流量在 1 小時後恢復到綠色區域水平，那麼我將繼續監測症狀，以確保我保持在綠色區域內。

或者

如果我的症狀和高峯流量在 1 小時內沒有恢復到綠色區域水平，那麼我將：

取用緩解藥藥物

	噴霧/劑量	次/天
_____	_____	_____

服用口服類固醇藥物

	每天重複	次
_____	_____	_____

微克 片劑 (立即使用)

致電我的醫生

\_\_\_\_\_

然後每天早上重複 \_\_\_\_\_ 天



## 紅色區域：危險！ 採取行動 - 求助

- 我呼吸急促。
- 我無法進行日常活動。
- 快速緩解藥物沒有幫助。
- 在黃色區域 24 小時後，我的症狀相同或惡化。

峯值流量讀數：\_\_\_\_\_至\_\_\_\_\_  
(個人最佳的 50%以下)



## 我應該怎麼做

### 行動措施

#### 取用緩解藥

藥物

噴霧/劑量 次/天

--	--	--

重複 次

#### 服用口服類固醇

藥物

--	--	--

微克 片劑 (立即使用)

#### 致電我的醫生

如果我聯繫不上醫生，並且 15 分鐘後仍在紅色區域，我需要去急診室。致電 **911** 或

#### 我可能撥打的其它電話號碼

  


### 緊急情況

#### 症狀

- 我因為呼吸急促而無法走路和說話。
- 我的嘴唇或指尖是藍色的。

#### 行動措施

- 致電 911 叫救護車。
- 在前往醫院的路上，盡量多用緩解藥。

致電 8-1-1 聯絡 BC Health Link。您可以全天候與護士交談，藥劑師每天下午 5 時至 9 時提供服務。  
我們提供 144 種不同語言的口譯員。

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)