

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

輸入藥物或從下拉菜單中選擇	噴霧/劑量	次/天

和

緩解藥 (根據需要)

藥物

輸入藥物或從下拉菜單中選擇	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

輸入藥物或從下拉菜單中選擇	噴霧/劑量	次/天

和

緩解藥 (根據需要)

藥物

輸入藥物或從下拉菜單中選擇	噴霧/劑量	次/天

CHECK MY PEAK FLOW

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

輸入藥物或從下拉菜單中選擇	噴霧/劑量	次/天

服用口服類固醇

輸入藥物或從下拉菜單中選擇	每天重複	次

微克 片劑
(立即使用)

然後每天早上重複 天

致電我的醫生



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

輸入藥物或從下拉菜單中選擇	噴霧/劑量	次/天
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

重複 次

服用口服類固醇

藥物

微克	片劑 (立即使用)
<input type="text"/>	<input type="text"/>

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。

For BC Health Link Dial 8-1-1. You can talk to a nurse 24/7 and a pharmacist is available 5-9 pm daily.
Translation interpreters available in 144 different languages.

www.healthlinkbc.ca