



# 1 至 5 歲兒童哮喘行動計劃

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

醫護人員：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

## 綠色區域 - 良好 | 哮喘受控



- 玩耍、哭泣或夜間時沒有咳嗽或喘息
- 沒有缺席過日託/學前班
- 家長不會因此缺勤

### 我該怎麼辦？

控制藥 - 減少氣道腫脹

藥物 (顏色) :

噴霧/劑量 次/天


每天使用以預防哮喘症狀。



根據需要使用緩解藥 - 快速打開收窄的氣道

藥物 (顏色) :

噴霧/劑量 次/天

--	--	--

- 像患上「感冒」
- 咳嗽、喘息或呼吸急促，尤其在夜間
- 玩耍或正常活動時出現發作

## 黃色區域 - 警告 | 採取行動 - 哮喘發作



### 我該怎麼辦？

繼續使用控制藥 - 減少氣道腫脹

藥物 (顏色) :

噴霧/劑量 次/天


根據需要使用緩解藥 - 快速打開收窄的氣道

藥物 (顏色) :

噴霧/劑量 次/天

--	--	--

- 肋骨或喉嚨底部之間的皮膚內陷
- 不停地咳嗽或喘鳴
- 如臉色出現藍色或灰色
- 如果緩解藥物持續時間不足4小時
- 喉嚨處的皮膚內陷
- 感到非常疲憊或四肢軟癱



如果每 4 小時需要使用緩解藥物，或者  哮喘症狀仍沒有改善則請求診。

## 紅色區域 - 危險 | 採取行動 - 即時求助



### 我該怎麼辦？

立即致電 911 或前往最近的急症室

在前往醫院的途中或在等待救援期間，每 20 分鐘使用儲霧罐給予 5 次緩解藥物。如果沒有改善，請重複用藥。



每年兩次與您的醫生審查本行動計劃，或者在更換藥物後 3 個月內或前往急症室或醫院就診後的 2 週內審查行動計劃。如要聯絡 HealthLink BC，請致電 8-1-1。

# 哮喘治療目標

## 觸發因素

刺激（或困擾）呼吸道的東西被稱為觸發因素。觸發因素會使哮喘發作。圈出導致哮喘惡化的觸發因素：



煙霧



病毒



動物皮屑



花粉



塵蟎



霉菌



強烈氣味



天氣



情緒



空氣污染

運動 \_\_\_\_\_ 其它觸發因素 \_\_\_\_\_

定期運動和玩耍對孩子的健康有益。如果孩子運動時有出現症狀，請參閱您的行動計劃（背頁）或向醫生或哮喘診所尋求建議。

## 瞭解並使用您的孩子的裝置

孩子應該使用帶有面罩的儲霧罐和計量劑量吸入器（Puffer）

**建議年齡：**嬰兒和 5 歲以下兒童（或無法使用帶有吸嘴的儲霧罐的人士）



搖勻並放入儲霧罐



妥善地遮蓋口鼻（請避開眼睛）



按一次吸入器



緩慢深呼吸 6 至 10 次

- 如果需要再次抽吸，請等待 30 秒
- 使用預防劑／控制器後請幫孩子漱口及洗面

您應該使用帶有吸嘴的儲霧罐和計量劑量吸入器（Puffer）

**建議年齡：**能在吸嘴周圍形成密封的 5 歲或以上兒童



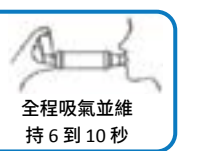
搖勻並放入儲霧罐



充分地呼氣



按一次吸入器



全程吸氣並維持 6 到 10 秒

- 如果需要再次抽吸，請等待 30 秒
- 使用預防劑／控制器後請漱口
- 如果不能屏住呼吸，也可以吸入和呼出 6 至 10 次

對於背面沒有計數器的吸入器，親自計算已使用的劑量是知道吸入器中剩餘劑量的唯一準確方法。

在[此處](#)獲得劑量追蹤表格

