



12 至 17 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

- 我可以睡一整夜
- 我沒有缺席過學校或課外活動
- 我呼吸暢順（沒有咳嗽或喘息）
- 我不需要定期使用緩解藥物
- 我很活躍 / 可以參加體育運動

我該怎麼辦？

控制藥 - 減少氣道腫脹

藥物（顏色）：	噴霧 / 劑量	次 / 天

每天使用以控制哮喘。



緩解藥 - 根據需要使用，以快速打開收窄的氣道

藥物（顏色）：	噴霧 / 劑量	次 / 天

- 像患上「感冒」
- 活動和運動時出現症狀
- 咳嗽、呼吸急促或喘息，尤其是在夜間時加重
- 每週使用緩解藥物超過 2 次

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

緩解藥 - 根據需要使用，以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
- 行走或說話有困難
- 不停地咳嗽或喘鳴
- 嘴唇或指甲呈藍灰色
- 如果緩解藥物持續時間不足 4 小時



如果每 4 小時仍需要. 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：



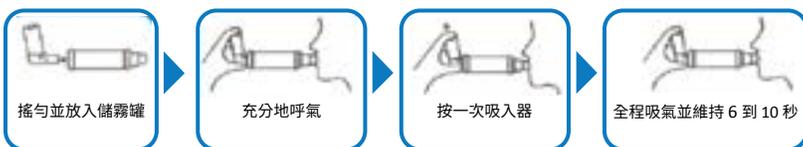
運動 _____ 其它觸發因素 _____

定期運動對您的健康有益。如果您運動時有出現症狀，這可能代表哮喘還未完全受控，請參閱您的行動計劃（背頁）或向醫生或哮喘診所尋求建議。

瞭解並使用裝置

您應該使用帶有吸嘴的儲霧罐和計量劑量吸入器 (Puffer)

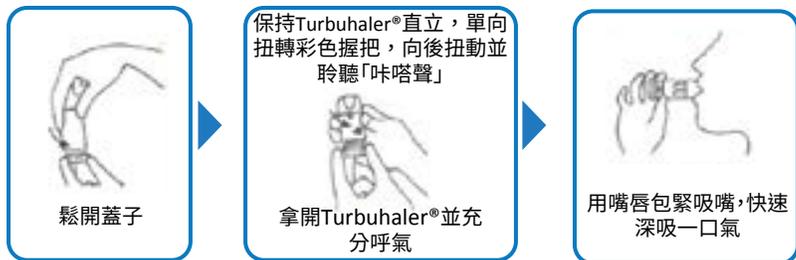
建議年齡：5 歲及以上*



- 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
- *如果他們能按照指示深呼吸

您應該使用 Turbuhaler®

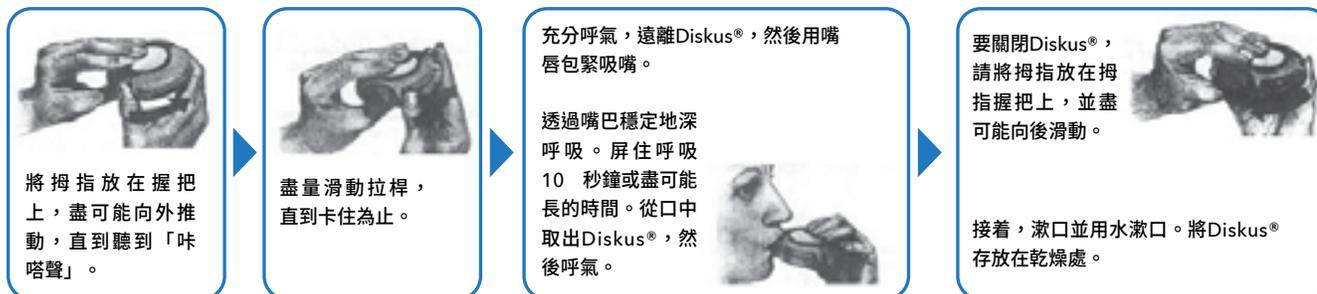
建議年齡：12 歲以上



- 不需要屏住呼吸
- 使用預防劑／控制器（吸入皮質固醇）後漱口
- 請勿向 Turbuhaler® 呼氣（呼吸中的水分會堵塞設備）

您應該使用 Diskus®

建議年齡：12 歲以上



如需更多資訊，請參閱 www.bcguidelines.ca，包括完整的《哮喘：診斷、教育和管理》指南（2023 年）、翻譯版行動計劃（提供中文和旁遮普語版本）以及帶有下拉藥物選單的可填寫 PDF 版本的行動計劃。

