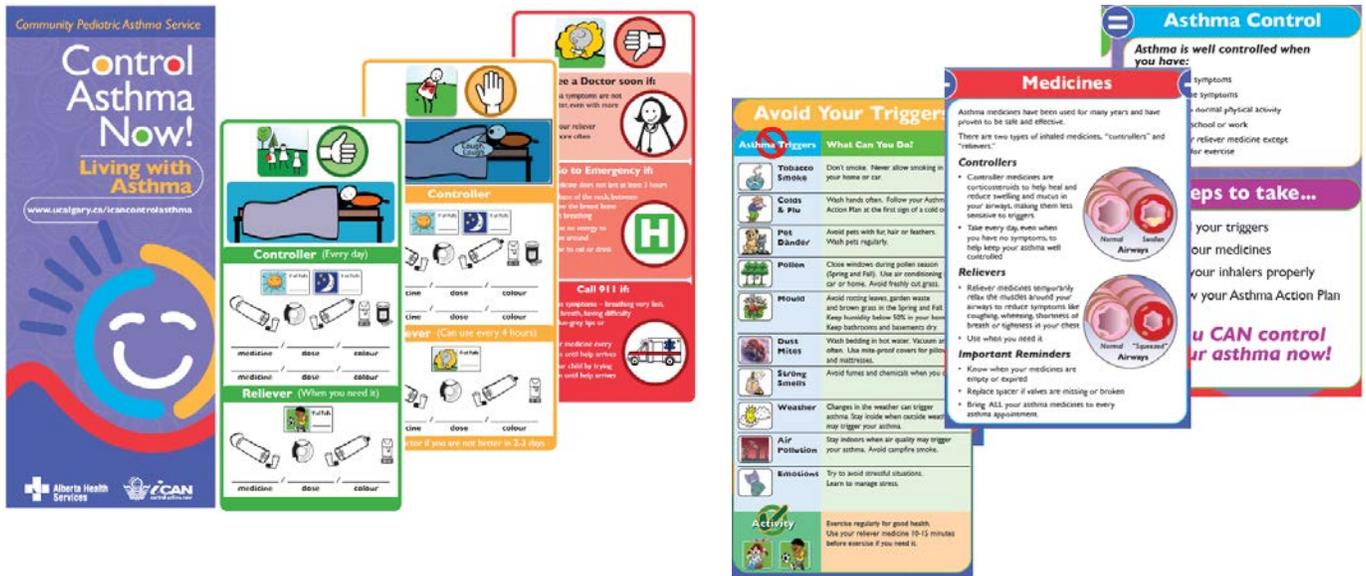


# Control Asthma Now!

## Living with Asthma

现在就可以控制哮喘！  
哮喘患者生活指南  
社区儿童哮喘防控服务



我现在能控制哮喘了！



本文重点介绍社区儿童哮喘防控服务项目提供的以下内容：

- 现在就可以控制哮喘！《 手册（2018年11月）
- 给药装置插图（2018年11月）

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

[www.ucalgary.ca/icancontrolasthma](http://www.ucalgary.ca/icancontrolasthma)



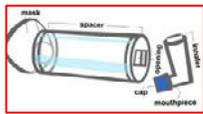
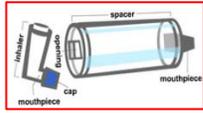
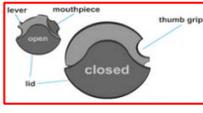
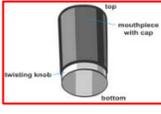
# 现在就可以控制哮喘！

## 哮喘患者生活指南

### 社区儿童哮喘防控服务

本文所用语言（用英文书写）	MandarinSimplified Script
译文语言	简体普通话

点击页码转到相应页面。

索引			
	名称	页码	
1.	避免哮喘诱因	4	
2.	了解我们的药物的作用和给药时间	5	
3.	以恰当方法使用恰当给药装置	5	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>带有隔离器和面罩的吸入器/“喷雾器”（最长可使用4年）</li> </ul>		6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>带有隔离器和吸口的吸入器/“喷雾器”（可使用4年以上）</li> </ul>		7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diskus</li> </ul>		8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turbuhaler</li> </ul>		9
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Twisthaler</li> </ul>		10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ellipta</li> </ul>		11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻腔喷雾器</li> </ul>		12
4.	遵循您的行动方案 (示例：“简要哮喘防控行动方案”)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>绿色区域 - 无哮喘症状</li> </ul>		13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>黄色区域 - 采取行动</li> </ul>		14
	<ul style="list-style-type: none"> <li>红色区域 - 求助</li> </ul>		15

哮喘发作会使人呼吸困难，并会引起咳嗽、气喘、气促或胸闷等症状。

下面介绍控制哮喘的几个简单步骤：

1. 尽可能避开哮喘诱因
2. 了解我们的药物的作用和给药时间
3. 以恰当方法使用恰当给药装置
4. 遵循您的行动方案

我现在能控制哮喘了！



如果您的状况符合以下条件，您的哮喘已得到有效控制：

- 白天没有症状
- 夜间没有症状
- 正常身体活动不受限制
- 不再需要缺课或缺勤
- 除因运动偶尔需要外，平常不再需要服用缓解药物

我现在能控制哮喘了！

哮喘不必控制您的生活。

您现在可以自己控制您的哮喘了！

但请记住如下简单步骤



1. 避免哮喘诱因	+	2. 服药	+	3. 正确使用吸入器	=	哮喘得到控制
-----------	---	-------	---	------------	---	--------

## 1. 避免哮喘诱因

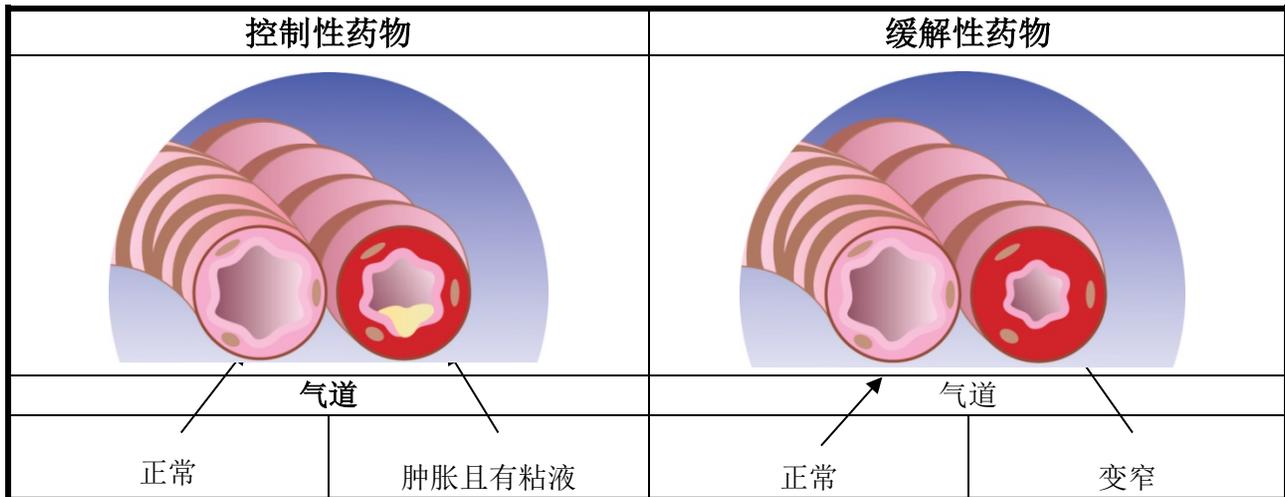
哮喘诱因 <input type="checkbox"/>		您可以做什么？
	烟草烟雾	不要吸烟。不要让人在您家里或车里吸烟。
	感冒和流感	经常洗手。在感冒或流感的最初征兆出现时，遵循您的哮喘防控行动方案。
	宠物毛屑	避开有毛皮、毛发或羽毛的宠物。 定期清洗宠物。
	花粉	花粉季节（春天和秋天）关上窗户。 在您的汽车或家里使用空调。 避开新割的草。
	霉菌	春天和秋天避开腐烂树叶、花园垃圾和褐色的草。 将室内湿度保持在50%以下。 使浴室和地下室保持干燥。
	尘螨	用热水洗被褥。 经常吸尘。 枕头和床垫用防螨枕巾和床单。
	强烈的气味	尽量避开烟雾和化学品。
	天气	天气变化会引发哮喘。 当室外天气可能引发哮喘时，请呆在室内。
	空气污染	当空气质量可能引发哮喘时，请呆在室内。 避开篝火烟雾。
	情绪	尽量避免紧张情绪。学会处理压力。
活动 <input type="checkbox"/>		
		经常锻炼身体有益健康。 如果需要的话，请在运动前10-15分钟使用缓解药物。

## 2. 服用药物 - 了解缓解药物的作用和服用时间

缓解药物已使用多年，且证明是安全有效的。

吸入式药物有两种：“控制性药物”和“缓解性药物”。

<b>控制性药物</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>控制性药物是皮质类固醇，可以帮助愈合和减少气道的肿胀和粘液，使其对诱因不那么敏感。</li> <li>即使没有任何症状，也要坚持每天服用，以帮助有效控制哮喘发作。</li> </ul>
<b>缓解性药物</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>缓解性药物可以暂时放松气道周围的肌肉，以减轻咳嗽、气喘、气促或胸闷等症状。</li> <li>需要时使用。</li> </ul>
<b>重要提示</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解您的药物什么时候用完以及什么时候过期。</li> <li>如果阀门丢失或损坏，请更换隔离器。</li> <li>每次去找医生看哮喘病时都要带上您的所有哮喘药。</li> </ul>



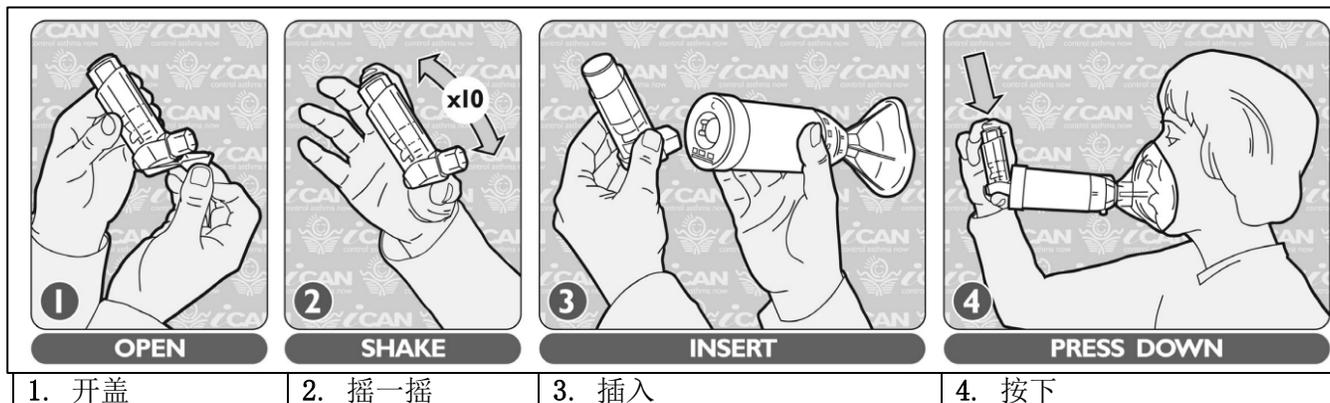
## 3. 检查您的吸入器使用方法

- ✓ 使用正确的方法是很重要的，这样才能使大部分药物到达您的肺部
- ✓ 每次去找医生看哮喘病时都要核对您的使用方法
- ✓ 欢迎访问我们的网站 <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices>，查看相关演示

## 哮喘给药装置操作指南

定量雾化吸入器 (MDI) / “喷雾器”

带有隔离器和面罩的吸入器/“喷雾器” (最长可使用4年)



### 重要信息

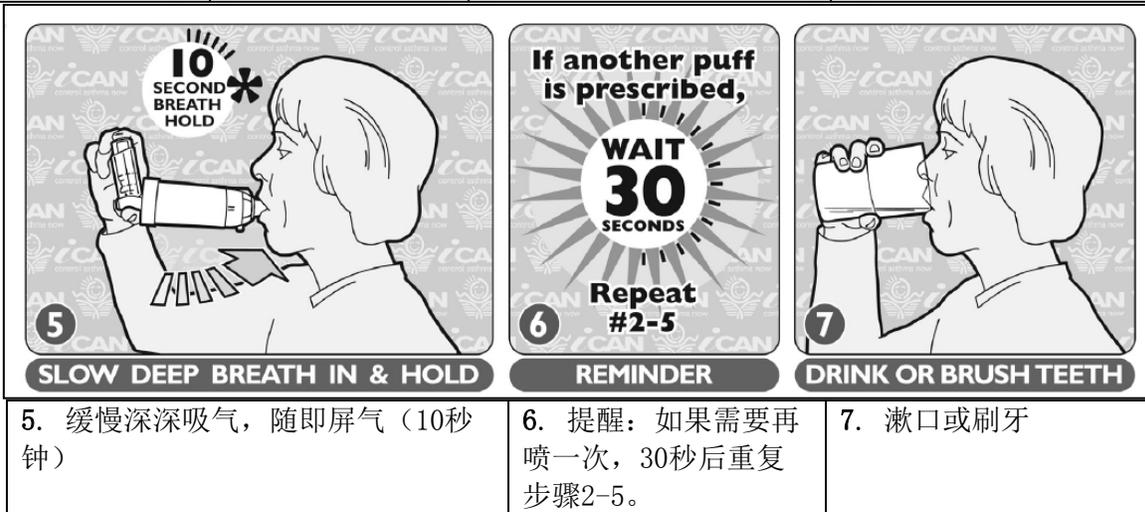
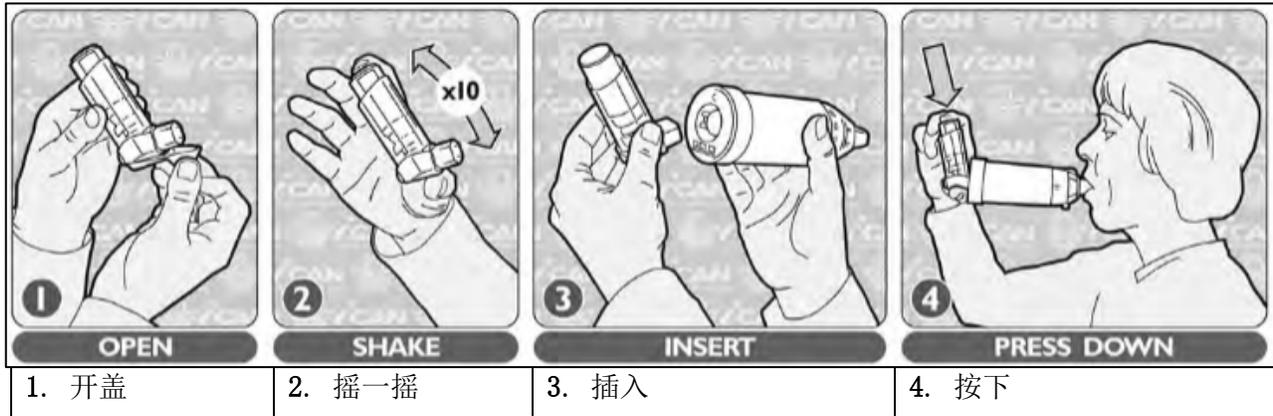
视频	<ul style="list-style-type: none"> <li>在线给药装置视频演示链接: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf</a></li> </ul>
注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>不建议使用没有隔离器的吸入器。</li> <li>建议使用带吸口的隔离器, 以促进药物进到肺部。</li> </ul>
面罩尺寸	<ul style="list-style-type: none"> <li>面罩有婴儿、儿童和成人尺寸。</li> <li>面罩不应遮住眼睛。</li> <li>确保面罩紧贴口鼻。</li> </ul>
隔离器	<ul style="list-style-type: none"> <li>如果阀门丢失或损坏, 请更换隔离器。</li> <li><b>清洁:</b> 浸泡在温肥皂水中。晾干。</li> </ul>
空了吗?	<ul style="list-style-type: none"> <li>摇一摇。如果感觉很轻或者没有感觉到液体在流动, 说明药用完了, 需要更换。</li> <li>有些给药装置装有计数器。“0”表示药用完了。扔掉吧。</li> </ul>
过期了吗?	<ul style="list-style-type: none"> <li>将金属罐从塑料套筒中拔出, 检查金属罐上的有效期。</li> </ul>
提醒	<ul style="list-style-type: none"> <li>重新盖上塑料套管上的盖子以储存MDI。</li> </ul>

本资料仅供参考之用。它不应该被用来代替医疗建议、指导和/或治疗。如果您有任何疑问, 请咨询您的医生或适当的保健专业人员。

## 哮喘给药装置操作指南

定量雾化吸入器 (MDI) / “喷雾器”

带有隔离器和吸口的吸入器/“喷雾器” (可使用4年以上)



### 重要信息

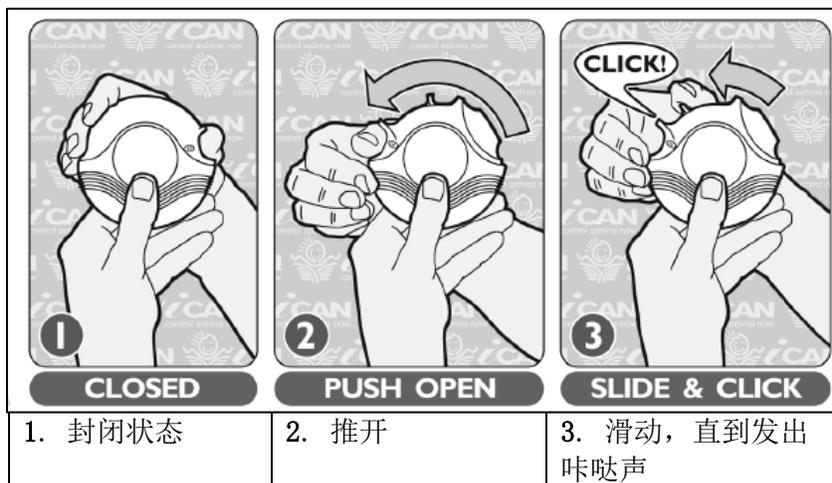
视频	<ul style="list-style-type: none"> <li>在线给药装置视频演示链接: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf</a></li> </ul>
注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>不建议使用没有隔离器的吸入器。</li> <li>把吸口放在牙齿之间，闭上嘴唇（就像吮吸吸管一样）。</li> <li><b>*如果您不能屏住呼吸，正常呼吸6次。</b></li> </ul>
隔离器	<ul style="list-style-type: none"> <li>如果阀门丢失或损坏，请更换隔离器。</li> <li>哨声：哨声是减慢您呼吸的警告。</li> <li>清洁：浸泡在温肥皂水中。晾干。</li> </ul>
空了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>摇一摇。如果感觉很轻或者没有感觉到液体在流动，说明药用完了，需要更换。</li> <li>有些给药装置装有计数器。“0”表示药用完了。扔掉吧。</li> </ul>
过期了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>将金属罐从塑料套筒中拔出，检查金属罐上的有效期。</li> </ul>
提醒	<ul style="list-style-type: none"> <li>更换塑料套上的盖子以储存MDI。</li> </ul>

本资料仅供参考之用。它不应该被用来代替医疗建议、指导和/或治疗。如果您有任何疑问，请咨询您的医生或适当的保健专业人员。

## 哮喘给药装置操作指南

干粉吸入器

Diskus (可使用6年以上)



### 重要信息

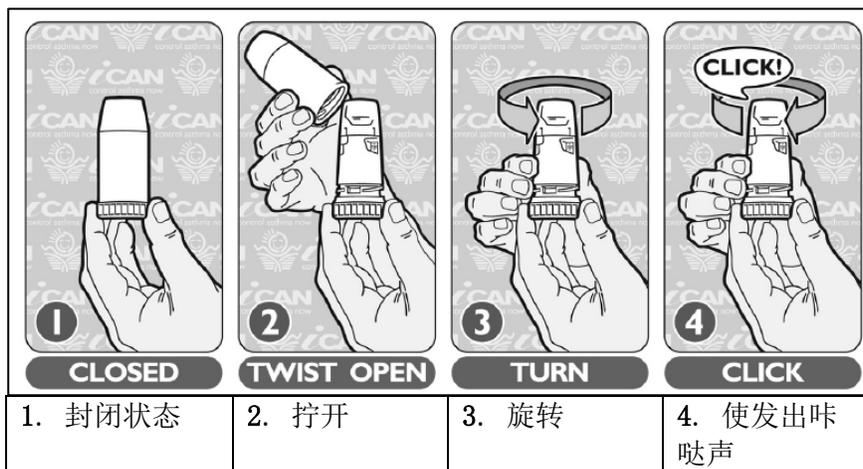
视频	<ul style="list-style-type: none"> <li>在线给药装置视频演示链接: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf</a></li> </ul>
注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>把吸口放在牙齿之间，闭上嘴唇（就像吮吸吸管一样）。</li> </ul>
空了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>窗口上有剂量计数 - “0” 表示药用完了。扔掉吧。</li> </ul>
过期了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>检查给药装置背面的有效期。</li> </ul>
提醒	<ul style="list-style-type: none"> <li>使Diskus保持干爽。</li> <li>不要对着该装置呼吸。</li> <li>用后封闭。</li> <li><b>清洁:</b> 用干纸巾或干布擦拭吸口。</li> </ul>

本资料仅供参考之用。它不应该被用来代替医疗建议、指导和/或治疗。如果您有任何疑问，请咨询您的医生或适当的保健专业人员。

# 哮喘给药装置操作指南

干粉吸入器

Turbuhaler (可使用6年以上)



## 重要信息

视频	<ul style="list-style-type: none"> <li>在线给药装置视频演示链接: <a href="https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf">https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf</a></li> </ul>
注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>把吸口放在牙齿之间，闭上嘴唇（就像吮吸吸管一样）。</li> </ul>
空了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>当剩余20剂药时，该装置上的窗口开始显示红色。</li> <li>当窗户是完全红色时，表示药用完了。扔掉吧。</li> <li>某些装置上的窗口显示“0”时，也表示药用完了。扔掉吧。</li> </ul>
过期了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>卸下瓶盖，检查装置上的有效期。</li> </ul>
提醒	<ul style="list-style-type: none"> <li>使Turbuhaler保持干爽。</li> <li>不要对着该装置呼吸。</li> <li>用后再盖上盖子。</li> <li><b>清洁：</b>用干纸巾或干布擦拭吸口。</li> </ul>

本资料仅供参考之用。它不应该被用来代替医疗建议、指导和/或治疗。如果您有任何疑问，请咨询您的医生或适当的保健专业人员。

# 哮喘给药装置操作指南

干粉吸入器

## Twisthaler (可使用6年以上)



### 重要信息

注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>把吸口放在牙齿之间，闭上嘴唇（就像吮吸吸管一样）。</li> </ul>
空了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>每次打开瓶盖，窗户上的数字就会记录剩余剂量。</li> <li>当药瓶空了时，就会锁上药瓶，您再也不能拧开瓶盖。扔掉吧。</li> </ul>
过期了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>瓶盖上有失效日期。</li> </ul>
提醒	<ul style="list-style-type: none"> <li>把瓶盖拧上，直到听到咔嚓一声。</li> <li>不要对着该装置呼吸。</li> <li>使Twisthaler保持干爽。</li> <li><b>清洁：</b>用干纸巾或干布擦拭吸口。</li> </ul>

本资料仅供参考之用。它不应该被用来代替医疗建议、指导和/或治疗。如果您有任何疑问，请咨询您的医生或适当的保健专业人员。

# 哮喘给药装置操作指南

干粉吸入器

Ellipta

<p><b>1</b> SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"</p>	<p><b>2</b> BREATHE OUT</p>	<p><b>3</b> DEEP BREATH IN AND HOLD 10 SECOND BREATH HOLD</p>
<p>1. 滑动打开瓶口，直到听到咔哒一声</p>	<p>2. 呼气</p>	<p>3. 深深吸气，随即屏气（10秒钟）</p>

<p><b>4</b> DO NOT BLOCK AIR VENTS</p>	<p><b>5</b> BREATHE OUT</p>	<p><b>6</b> CLOSE INHALER</p>	<p><b>7</b> RINSE, GARGLE AND SPIT</p>
<p>4. 不要堵塞通气口</p>	<p>5. 呼气</p>	<p>6. 关闭吸入器</p>	<p>7. 漱口，然后吐掉</p>

## 重要信息

注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>把吸口放在牙齿之间，然后闭上嘴唇。</li> </ul>
空了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>窗户上有记录剩余剂量的数字。</li> <li>“0”表示药瓶空了。扔掉吧。</li> </ul>
过期了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>检查该装置背面的有效期。</li> </ul>
提醒	<ul style="list-style-type: none"> <li>使该装置保持干爽。</li> <li>不要对着该装置呼吸。</li> <li>每天服用一次，每天同一时间服用。</li> <li>不要用手指堵住通气口。</li> <li>清洁：用干纸巾或干布擦拭吸口。</li> </ul>

本资料仅供参考之用。它不应该被用来代替医疗建议、指导和/或治疗。如果您有任何疑问，请咨询您的医生或适当的保健专业人员。

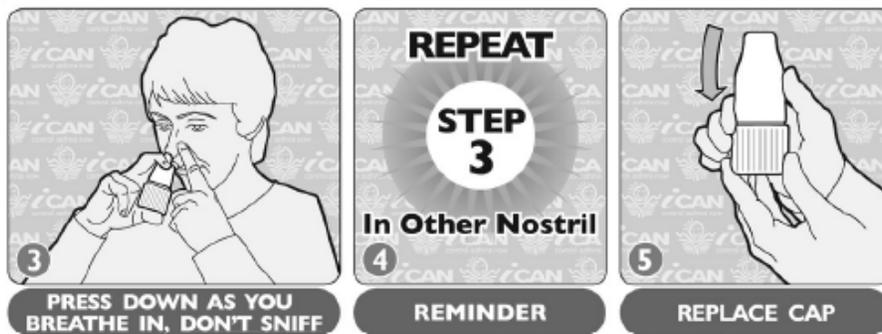
# 哮喘给药装置操作指南

## 喷雾

### 鼻腔喷雾器（适用于各个年龄患者）



1. 擤掉鼻涕      2. 摇一摇，然后卸下盖子



3. 吸气时按下，不要以鼻吸气      4. 提醒：在另一鼻孔中重复第3步      5. 重新盖上盖子

### 重要信息

过期了吗？	<ul style="list-style-type: none"> <li>检查标签上的有效期。</li> </ul>
提醒	<ul style="list-style-type: none"> <li>第 3 步：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>把喷雾器的喷嘴放在鼻孔里。</li> <li><b>将喷嘴对准同侧的耳朵。</b></li> <li>用手指堵住另一个鼻孔。</li> <li>喷完后，暂时不要再用鼻子吸气或擤鼻涕，这样雾气才有机会被吸收。</li> <li>把纸巾放在鼻子下面。</li> </ul> </li> <li>如果每天使用这种喷雾且持续至少几个星期，效果最好。</li> <li>按照使用说明用药。</li> <li>常温保存，避免阳光直射。</li> <li>清洁：请参考鼻腔喷雾器随附的使用说明。</li> </ul>

本资料仅供参考之用。它不应该被用来代替医疗建议、指导和/或治疗。如果您有任何疑问，请咨询您的医生或适当的保健专业人员。

## 4. 遵循哮喘治疗行动方案（共3页）

**绿色区域**（无哮喘症状）

第1页/共3页

姓名:	
制订日期:	
圈出您的哮喘诱因:	

控制性药物（每日使用）

 _____ 早上给药次数	 _____ 晚上给药次数	
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 颜色
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 颜色

缓解性药物（需要时使用）

 _____ 给药次数		
_____ 药物	_____ 剂量	_____ 颜色

## 4. 遵循您的哮喘防控行动方案

**黄色区域** (采取行动)

(第2页/共3页)

当您开始注意到哮喘症状  
(比如咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷) 时使用

<b>控制性药物</b>		
_____	_____	
早上给药次数	晚上给药次数	
_____	_____	_____
药物	剂量	颜色
_____	_____	_____
药物	剂量	颜色
<b>缓解性药物 (每四小时可使用一次)</b>		
_____		
给药次数		
_____	_____	_____
药物	剂量	颜色
如果使用2-3天后感觉没有改善, 请就医。		

## 4. 遵循您的哮喘防控行动方案

**红色区域** (求助)

第3页/共3页



### 如果出现以下情况，请就医：



- 即使服用更多的药物，您的哮喘症状也没有改善
- 您需要更频繁地使用缓解药物

### 如果出现以下情况，请到急诊室就医：



- 缓解药药效持续时间不超过3小时
- 颈部底部、肋骨之间或胸骨下方的皮肤随着呼吸呈现吸入状态
- 儿童没有精神玩耍或活动
- 婴儿拒绝饮食

### 立即叫救护车：



- 症状非常严重 - 呼吸急促、喘不过气来、说话困难、嘴唇或指甲蓝灰色
- 每隔几分钟使用缓解药物一次，直到救援人员到达
- 在救援到来之前，尽量保持冷静，以此来安慰您的孩子