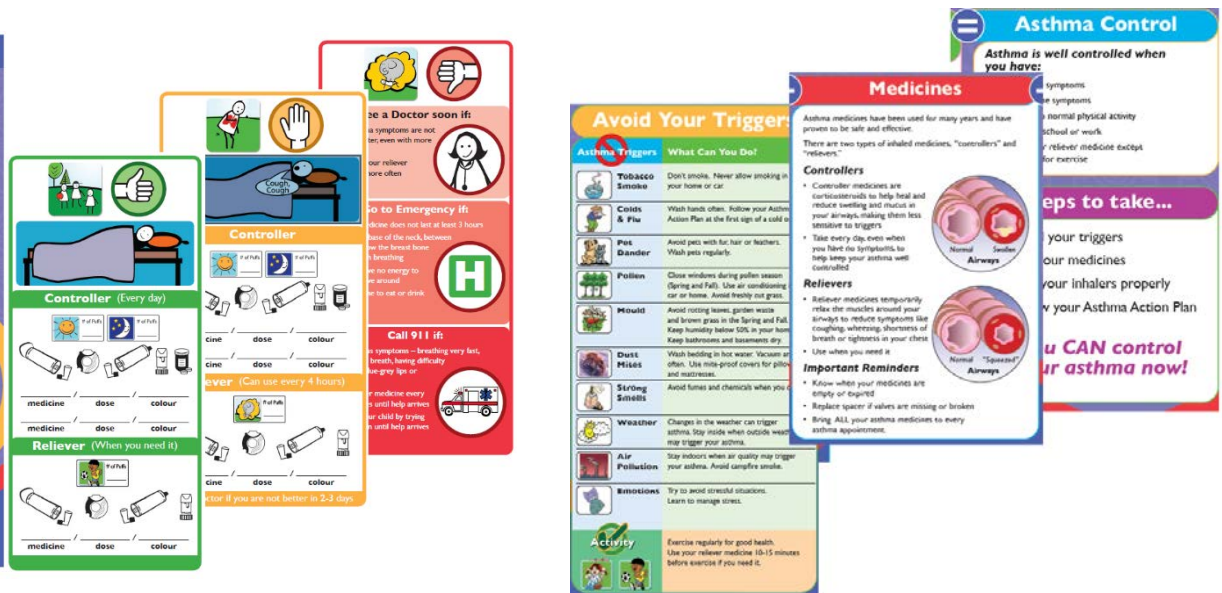


Control Asthma Now!

Living with Asthma

現在就可以控制哮喘！
哮喘患者生活指南
社區兒童哮喘防控服務



我現在能控制哮喘了！



本文重點介紹社區兒童哮喘防控服務專案提供的以下內容：

- 現在就可以控制哮喘！《哮喘患者生活指南》手冊（2018年11月）
- 給藥裝置插圖（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



現在就可以控制哮喘！

哮喘患者生活指南

社區兒童哮喘防控服務

本文所用語言（用英文書寫）	Mandarin Traditional Script
譯文語言	繁體普通話

點擊頁碼轉到相應頁面。

索引		
	名稱	頁碼
1.	避免哮喘誘因	4
2.	瞭解我們的藥物的作用和給藥時間	5
3.	以恰當方法使用恰當給藥裝置	5
	帶有隔離器和面罩的吸入器/“噴霧器”（最長可使用4年）	6
	帶有隔離器和吸口的吸入器/“噴霧器”（可使用4年以上）	7
	Diskus	8
	Turbuhaler	9
	Twisthaler	10
	Ellipta	11
	鼻腔噴霧器	12
4.	遵循您的行動方案 （示例：“簡要哮喘防控行動方案”）	
	綠色區域 - 無哮喘症狀	13
	黃色區域 - 採取行動	14
	紅色區域 - 求助	15

哮喘發作會使人呼吸困難，並會引起咳嗽、氣喘、氣促或胸悶等症狀。

下面介紹控制哮喘的幾個簡單步驟：

1. 盡可能避開哮喘誘因
2. 瞭解我們的藥物的作用和給藥時間
3. 以恰當方法使用恰當給藥裝置
4. 遵循您的行動方案

如果您的狀況符合以下條件，您的哮喘已得到有效控制：

- 白天沒有症狀
- 夜間沒有症狀
- 正常身體活動不受限制
- 不再需要缺課或缺勤
- 除因運動偶爾需要外，平常不再需要服用緩解藥物

我現在能控制
哮喘了！



我現在能控制哮喘了！

哮喘不必控制您的生活。

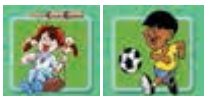
您現在可以自己控制您的哮喘了！

但請記住如下簡單步驟



1. 避免哮喘誘因	+	2. 服藥	+	3. 正確使用吸入器	=	哮喘得到控制
-----------	---	-------	---	------------	---	--------

1. 避免哮喘誘因

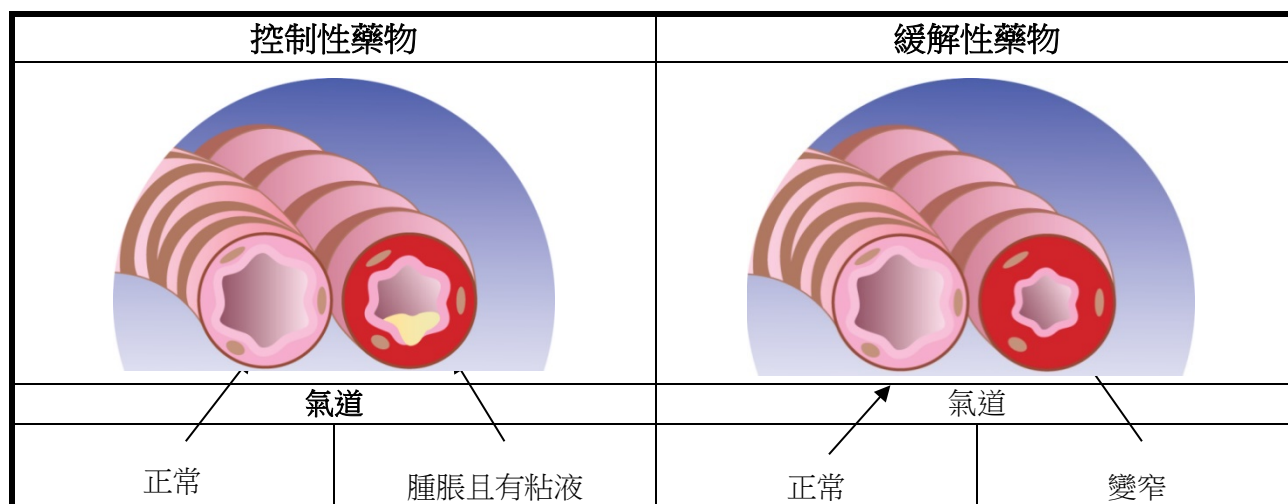
哮喘誘因 ☐		您可以做什麼？
	煙草煙霧	不要吸煙。不要讓人在您家裡或車裡吸煙。
	感冒和流感	經常洗手。在感冒或流感的最初徵兆出現時，遵循您的哮喘防控行動方案。
	寵物毛屑	避開有毛皮、毛髮或羽毛的寵物。 定期清洗寵物。
	花粉	花粉季節（春天和秋天）關上窗戶。 在您的汽車或家裡使用空調。 避開新割的草。
	黴菌	春天和秋天避開腐爛樹葉、花園垃圾和褐色的草。 將室內濕度保持在50%以下。 使浴室和地下室保持乾燥。
	塵蟎	用熱水洗被褥。 經常吸塵。 枕頭和床墊用防蟎枕巾和床單。
	強烈的氣味	儘量避開煙霧和化學品。
	天氣	天氣變化會引發哮喘。 當室外天氣可能引發哮喘時，請呆在室內。
	空氣污染	當空氣品質可能引發哮喘時，請呆在室內。 避開篝火煙霧。
	情緒	儘量避免緊張情緒。學會處理壓力。
活動 ☐		
		經常鍛煉身體有益健康。 如果需要的話，請在運動前10-15分鐘使用緩解藥物。

2. 服用藥物 - 瞭解緩解藥物的作用和服用時間

緩解藥物已使用多年，且證明是安全有效的。

吸入式藥物有兩種：“控制性藥物”和“緩解性藥物”。

控制性藥物	- 控制性藥物是皮質類固醇，可以幫助癒合和減少氣道的腫脹和粘液，使其對誘因不那麼敏感。 - 即使沒有任何症狀，也要堅持每天服用，以幫助有效控制哮喘發作。
緩解性藥物	- 緩解性藥物可以暫時放鬆氣道周圍的肌肉，以減輕咳嗽、氣喘、氣促或胸悶等症狀。 - 需要時使用。
重要提示	- 瞭解您的藥物什麼時候用完以及什麼時候過期。 - 如果閥門丟失或損壞，請更換隔離器。 - 每次去找醫生看哮喘病時都要帶上您的所有哮喘藥。



3. 檢查您的吸入器使用方法

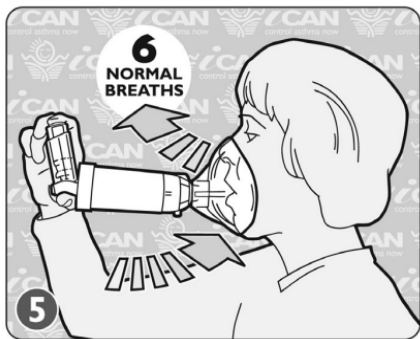
- ✓ 使用正確的方法是很重要的，這樣才能使大部分藥物到達您的肺部
- ✓ 每次去找醫生看哮喘病時都要核對您的使用方法
- ✓ 歡迎訪問我們的網站 <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices>，查看相關演示

哮喘給藥裝置操作指南

定量霧化吸入器 (MDI) / “噴霧器”

帶有隔離器和面罩的吸入器/“噴霧器” (最長可使用4年)

			
1 OPEN	2 SHAKE	3 INSERT	4 PRESS DOWN
1. 開蓋	2. 搖一搖	3. 插入	4. 按下

		
5 BREATHE IN & OUT	6 REMINDER	7 DRINK OR BRUSH TEETH
5. 吸氣，然後呼氣（正常呼吸）	6. 提醒：如果需要再噴一次，30秒後重複步驟2-5。	7. 漱口或刷牙

重要資訊

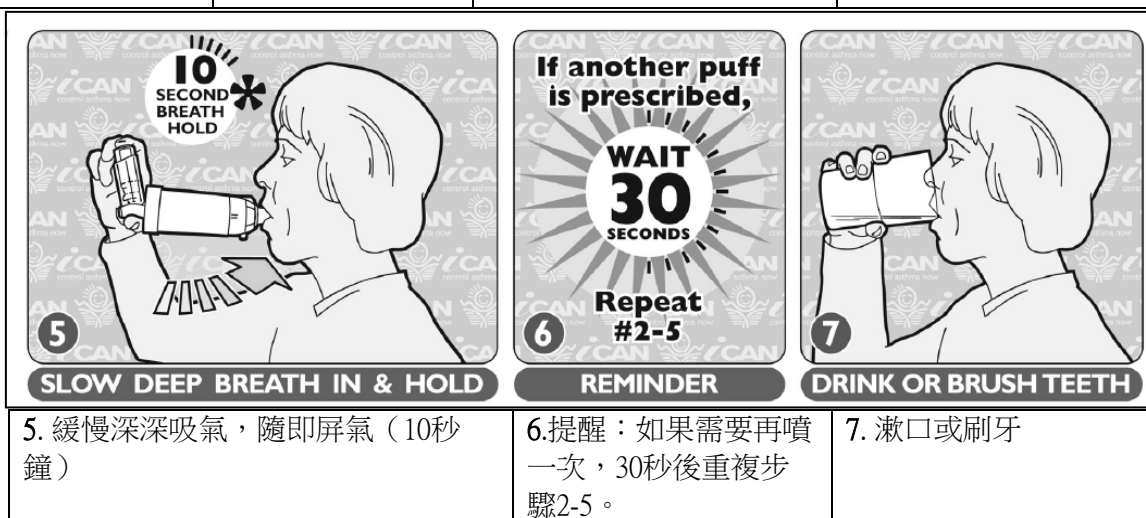
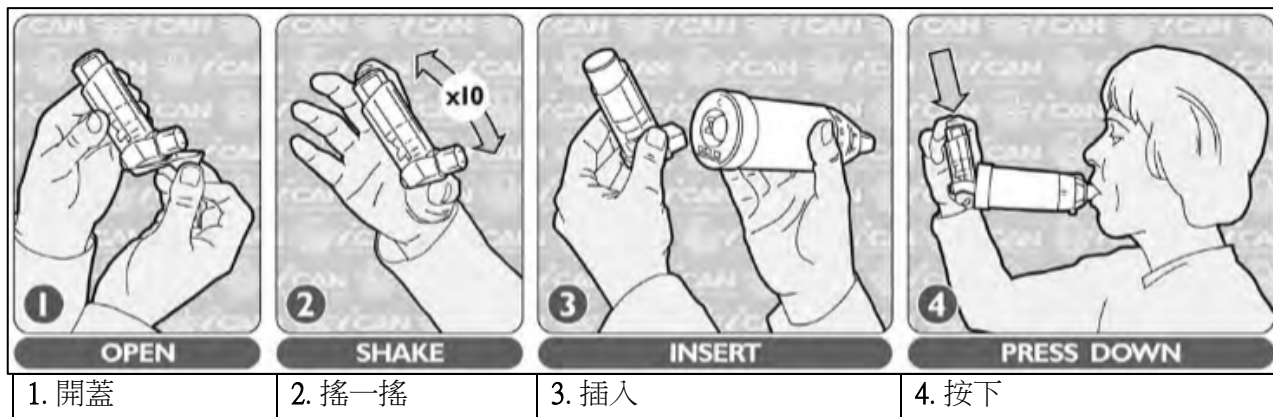
視頻	線上給藥裝置視頻演示連結：https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
注意	- 不建議使用沒有隔離器的吸入器。 - 建議使用帶吸口的隔離器，以促進藥物進到肺部。
面罩尺寸	- 面罩有嬰兒、兒童和成人尺寸。 - 面罩不應遮住眼睛。 - 確保面罩緊貼口鼻。
隔離器	- 如果閥門丟失或損壞，請更換隔離器。 清潔：浸泡在溫肥皂水中。晾乾。
空了嗎？	- 搖一搖。如果感覺很輕或者沒有感覺到液體在流動，說明藥用完了，需要更換。 - 有些給藥裝置裝有計數器。“0”表示藥用完了。扔掉吧。
過期了嗎？	將金屬罐從塑膠套筒中拔出，檢查金屬罐上的有效期。
提醒	重新蓋上塑膠套管上的蓋子以儲存MDI。

本資料僅供參考之用。它不應該被用來代替醫療建議、指導和/或治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫生或適當的保健專業人員。

哮喘給藥裝置操作指南

定量霧化吸入器 (MDI) / “噴霧器”

帶有隔離器和吸口的吸入器/“噴霧器” (可使用4年以上)



重要資訊

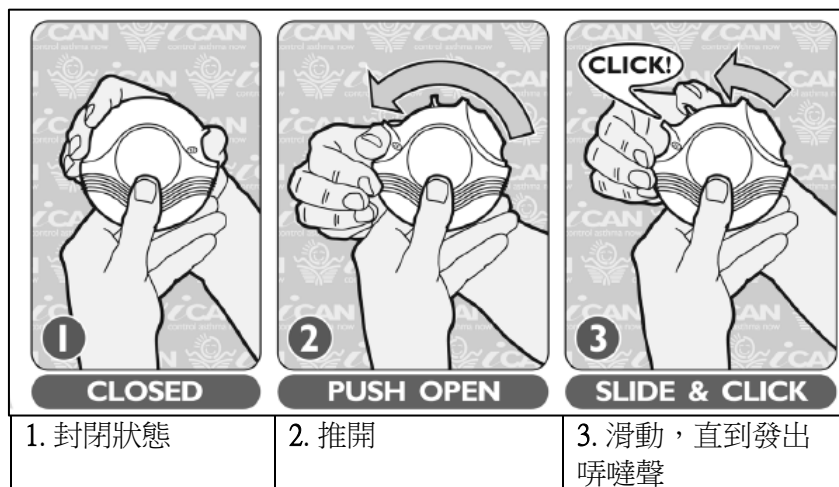
視頻	線上給藥裝置視頻演示連結：https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
注意	- 不建議使用沒有隔離器的吸入器。 - 把吸口放在牙齒之間，閉上嘴唇（就像吮吸吸管一樣）。 *如果您不能屏住呼吸，正常呼吸6次。
隔離器	- 如果閥門丟失或損壞，請更換隔離器。 - 哨聲：哨聲是減慢您呼吸的警告。 - 清潔：浸泡在溫肥皂水中。晾乾。
空了嗎？	- 搖一搖。如果感覺很輕或者沒有感覺到液體在流動，說明藥用完了，需要更換。 - 有些給藥裝置裝有計數器。“0”表示藥用完了。扔掉吧。
過期了嗎？	將金屬罐從塑膠套筒中拔出，檢查金屬罐上的有效期。
提醒	更換塑膠套上的蓋子以儲存MDI。

本資料僅供參考之用。它不應該被用來代替醫療建議、指導和/或治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫生或適當的保健專業人員。

哮喘給藥裝置操作指南

乾粉吸入器

Diskus (可使用6年以上)



重要資訊

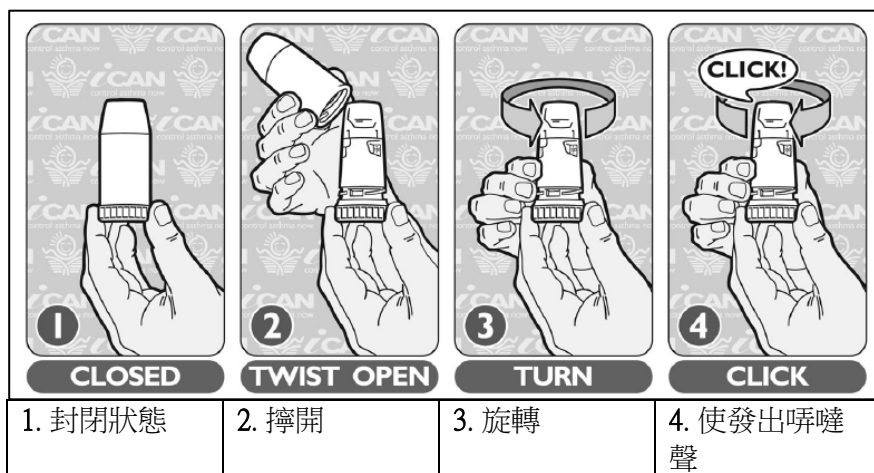
視頻	線上給藥裝置視頻演示連結：https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
注意	把吸口放在牙齒之間，閉上嘴唇（就像吮吸吸管一樣）。
空了嗎？	視窗上有劑量計數 - “0” 表示藥用完了。扔掉吧。
過期了嗎？	檢查給藥裝置背面的有效期。
提醒	- 使Diskus保持乾爽。 - 不要對著該裝置呼吸。 - 用後封閉。 清潔：用幹紙巾或幹布擦拭吸口。

本資料僅供參考之用。它不應該被用來代替醫療建議、指導和/或治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫生或適當的保健專業人員。

哮喘給藥裝置操作指南

乾粉吸入器

Turbuhaler (可使用6年以上)



重要資訊

視頻	線上給藥裝置視頻演示連結：https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
注意	把吸口放在牙齒之間，閉上嘴唇（就像吮吸吸管一樣）。
空了嗎？	- 當剩餘20劑藥時，該裝置上的視窗開始顯示紅色。 - 當窗戶是完全紅色時，表示藥用完了。扔掉吧。 - 某些裝置上的視窗顯示“0”時，也表示藥用完了。扔掉吧。
過期了嗎？	卸下瓶蓋，檢查裝置上的有效期。
提醒	- 使Turbuhaler保持乾爽。 - 不要對著該裝置呼吸。 - 用後再蓋上蓋子。 清潔：用幹紙巾或幹布擦拭吸口。

本資料僅供參考之用。它不應該被用來代替醫療建議、指導和/或治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫生或適當的保健專業人員。

哮喘給藥裝置操作指南

乾粉吸入器

Twisthaler（可使用6年以上）



重要資訊

注意	把吸口放在牙齒之間，閉上嘴唇（就像吮吸吸管一樣）。
空了嗎？	- 每次打開瓶蓋，窗戶上的數位就會記錄剩餘劑量。 - 當藥瓶空了時，就會鎖上藥瓶，您再也不能擰開瓶蓋。扔掉吧。
過期了嗎？	瓶蓋上有失效日期。
提醒	- 把瓶蓋擰上，直到聽到啞嗒一聲。 - 不要對著該裝置呼吸。 - 使Twisthaler保持乾爽。 清潔：用幹紙巾或幹布擦拭吸口。

本資料僅供參考之用。它不應該被用來代替醫療建議、指導和/或治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫生或適當的保健專業人員。

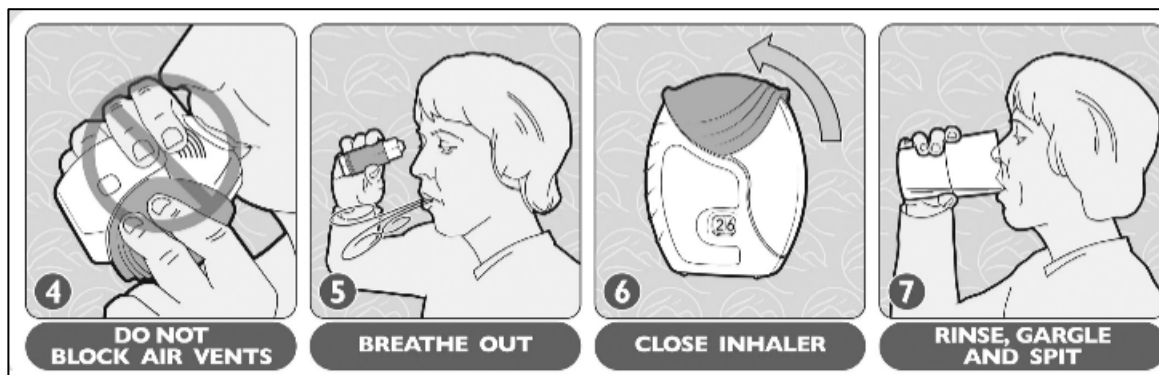
哮喘給藥裝置操作指南

乾粉吸入器

Ellipta



- | | | |
|------------------|-------|--------------------|
| 1. 滑動打開瓶口，直到聽到啞聲 | 2. 呼氣 | 3. 深深吸氣，隨即屏氣（10秒鐘） |
|------------------|-------|--------------------|



- | | | | |
|------------|-------|----------|------------|
| 4. 不要堵塞通氣口 | 5. 呼氣 | 6. 關閉吸入器 | 7. 漱口，然後吐掉 |
|------------|-------|----------|------------|

重要資訊

注意	把吸口放在牙齒之間，然後閉上嘴唇。
空了嗎？	- 窗戶上有記錄剩餘劑量的數位。 “0” 表示藥瓶空了。扔掉吧。
過期了嗎？	檢查該裝置背面的有效期。
提醒	- 使該裝置保持乾爽。 - 不要對著該裝置呼吸。 - 每天服用一次，每天同一時間服用。 - 不要用手指堵住通氣口。 - 清潔：用幹紙巾或幹布擦拭吸口。

本資料僅供參考之用。它不應該被用來代替醫療建議、指導和/或治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫生或適當的保健專業人員。

哮喘給藥裝置操作指南

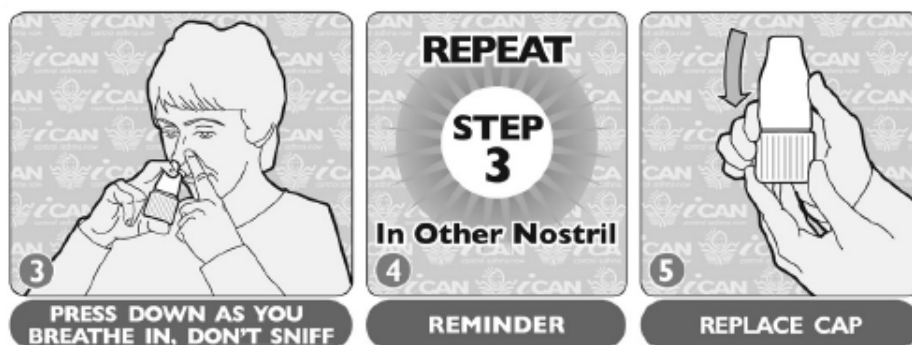
噴霧

鼻腔噴霧器（適用於各個年齡患者）



1. 擤掉鼻涕

2. 搖一搖，然後卸下蓋子



3. 吸氣時按下，不要以鼻吸氣

4. 提醒：在另一鼻孔中重複第3步

5. 重新蓋上蓋子

重要資訊

過期了嗎？

- 檢查標籤上的有效期。

提醒

- 第3步：
 - 把噴霧器的噴嘴放在鼻孔裡。
 - 將噴嘴對準同側的耳朵。
 - 用手指堵住另一個鼻孔。
 - 噴完後，暫時不要再用鼻子吸氣或擤鼻涕，這樣霧氣才有機會被吸收。
 - 把紙巾放在鼻子下麵。
- 如果每天使用這種噴霧且持續至少幾個星期，效果最好。
- 按照使用說明用藥。
- 常溫保存，避免陽光直射。
- 清潔：請參考鼻腔噴霧器隨附的使用說明。

本資料僅供參考之用。它不應該被用來代替醫療建議、指導和/或治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫生或適當的保健專業人員。

4. 遵循哮喘治療行動方案（共3頁）

綠色區域（無哮喘症狀）

第1頁/共3頁

姓名：	
制訂日期：	
圈出您的哮喘誘因：	

控制性藥物（每日使用）		
早上給藥次數	晚上給藥次數	
藥物	劑量	顏色
藥物	劑量	顏色
緩解性藥物（需要時使用）		
給藥次數		
藥物	劑量	顏色

4. 遵循您的哮喘防控行動方案

黃色區域（採取行動）

（第2頁/共3頁）

當您開始注意到哮喘症狀
（比如咳嗽、喘息、呼吸困難、胸悶）時使用

		
控制性藥物		
		
_____ 早上給藥次數	_____ 晚上給藥次數	
		
_____ 藥物	_____ 劑量	_____ 顏色
_____ 藥物	_____ 劑量	_____ 顏色
緩解性藥物（每四小時可使用一次）		
		
_____ 給藥次數		
		
_____ 藥物	_____ 劑量	_____ 顏色
如果使用2-3天后感覺沒有改善，請就醫。		

4. 遵循您的哮喘防控行動方案

紅色區域 (求助)

第3頁/共3頁



如果出現以下情況，請就醫：



- 即使服用更多的藥物，您的哮喘症狀也沒有改善
- 您需要更頻繁地使用緩解藥物

如果出現以下情況，請到急診室就醫：



- 緩解藥藥效持續時間不超過3小時
- 頸部底部、肋骨之間或胸骨下方的皮膚隨著呼吸呈現吸入狀態
- 兒童沒有精神玩耍或活動
- 嬰兒拒絕飲食

立即叫救護車：



- 症狀非常嚴重 - 呼吸急促、喘不過氣來、說話困難、嘴唇或指甲藍灰色
- 每隔幾分鐘使用緩解藥物一次，直到救援人員到達
- 在救援到來之前，儘量保持冷靜，以此來安慰您的孩子