

## 氣喘自我處置計畫

填寫日期 年 月 日

### 綠燈區：表示安全

- 峰速值在 \_\_\_\_\_ 以上  
(最佳值之80%~100%)

- 若需運動，可在運動前服用下列藥物

分鐘前吸入

- 請按計畫服用以下藥物

藥物名稱

用法

### 黃燈區：表示需要小心

- 峰速值在 \_\_\_\_\_ 之間  
(最佳值之60%~80%)

### 紅燈區：表示目前情況危急

- 峰速值在 \_\_\_\_\_ 以下  
(最佳值之60%)

- 當峰速值在黃燈區或紅燈區時，首先，請使用下列藥物：

藥物名稱

用法

**反應不佳** 一這是中度發作

- 若在用藥後（每20分鐘可吸藥一次），60分鐘後峰速值仍在 \_\_\_\_\_ 之間（最佳值之60~80%），則再使用下列藥物：

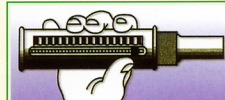
藥物名稱

用法

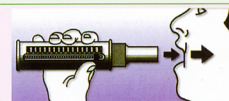
**反應極差** 一這是重度發作

- 若在用藥後（每20分鐘可吸藥一次），60分鐘內，峰速值一直低於 \_\_\_\_\_（最佳值之60%），請：
  - 口服類固醇 prednisolone (5mg) \_\_\_\_\_ 粒
  - 再吸 \_\_\_\_\_
  - 再吸 \_\_\_\_\_
  - 立即到急診部就醫

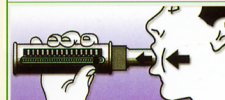
## 測量尖峰呼氣流速之施行要點



1.病人需站立，平握尖峰呼氣流速計，不可阻礙尖峰呼氣流速計指標的移動，且指標必須是在刻度的最下端（即歸零）。



2.病人先盡力深吸氣到全肺量（TLC），兩唇緊含吹口，然後盡最大速度用力瞬間儘速吹出。



3.記錄結果。  
重複步驟1至2，兩次，選三次結果中之最高值記錄下來，並與預估值（或最佳值）做比較。

**切記：不能用臉頰吹氣，也就是臉頰不能鼓起，也不能用咳嗽方式吹氣。**

本頁開始日期 年 月

睡眠	睡得很好.....0	因為睡不穩而醒2-3次.....2
咳嗽	睡時不咳，但覺輕微咳嗽.....1	睡時很吵，大半或整夜.....3
喘鳴	沒有.....0	有且頻繁.....2
活動	能如平常.....1	嚴重.....3
合計	0	2

### 每天的尖峰呼氣流速

每次吹三次，取最好的一次記錄。

每天應早晚各測一次尖峰呼氣流速。

如有發作跡象或不適，需增加測量次數。若有吸入短效支氣管擴張劑，吸後20分鐘需要再測一次，以便瞭解藥效。吸擴張劑後之數據以點線向上延伸表示。

### 您的尖峰呼氣流速

最佳值：	公升／分
預估值：	公升／分
綠燈區值：	公升／分以上
黃燈區值：	公升／分
紅燈區值：	公升／分以下

### 藥物記錄

藥物名稱 處方劑量

氣喘發作緩解藥物	
口服類固醇	
其他	

