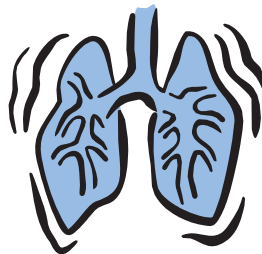


# 哮喘常識手冊

第四版

內容包括

- 甚麼是哮喘?
- 症狀
- 誘發因素
- 哮喘藥物
- 哮喘自我護理計劃
- 其他機構及資訊



**BREATHE**  
**CALIFORNIA**  
*of Sacramento-Emigrant Trails*

The Clean Air and Healthy Lungs People  
*Since 1917*



Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails，（沙加緬度-移遷途徑區域加州呼吸協會）是自1917年以來在沙加緬度地區為清新的空氣、健康的肺臟和消除肺部疾病而奮鬥的先鋒。作為一個服務社區的獨立非謀利組織，我們致力於地方和基層的預防和教育項目。自1917年以來，我們的組織一如既往，我們仍然是為清新的空氣和健康的肺臟而努力工作的人們。

本手冊是由**Arif Seyal**醫生為首的  
**Asthma Collaborative**成員編寫的。

Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails 成員：

**Bonnie Eastman**, 呼吸護理師（RCP）  
資深哮喘項目經理

**Jane Hagedorn**, 執行總長

909 12th Street  
Sacramento, CA 95814

(916) 444-5900 或 1-877-3-BREATHE  
(即 1-877-327-32843)  
[www.sacbreathe.org](http://www.sacbreathe.org)

第四版編輯：Arif Seyal醫生；Rubina Inamdar醫生；  
Pete Hagens藥劑師；Joseph Marino醫生；Robert Watson醫生；  
Clifford Wong藥劑師；Bonnie Eastman, RCP；以及2007-2008年度Asthma Collaborative成員的協助。

印制資助來源：



本手冊是根據Expert Panel Report 3, Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, NHLBI Publications No.97-4051-4/97 一專家小組報告編寫的，在2007對某些章節作了修改。

## 哮喘常識手冊

---

甚麼是哮喘?.....	1
哮喘症狀 .....	1
甚麼是哮喘的起因?.....	2
誰會患哮喘?.....	2
哮喘不是 .....	2
甚麼是哮喘的誘發因素?.....	3
您哮喘的嚴重程度?.....	9
如何與醫生配合 .....	9
懷孕與哮喘.....	11
哮喘藥物 .....	12
如何使用哮喘藥物 .....	15
呼吸峰值流量儀：前兆預警器 .....	21
哮喘治療 .....	22
哮喘自我護理/哮喘應付計劃 .....	24
常見問題 .....	26
其他會使哮喘惡化的事或物 .....	27
其他機構及資訊 .....	28

## 甚麼是哮喘？

哮喘是一種影響人肺臟的慢性疾病。有些患哮喘的人只是偶然會出現症狀（問題）。其他人則經常出現哮喘症狀。他們的症狀有些會是很輕的，但有些則會威脅生命。

在哮喘出現或發作期間，肺臟的氣管腫脹（炎症反應，變窄或阻塞），使空氣難以通過。您會有胸部被緊壓的感覺。您會感覺就像通過一根中間被壓扁的吸管來呼吸而難以呼吸到足夠的空氣一樣。

## 哮喘症狀

哮喘症狀會包括：

- 咳嗽
- 胸部緊壓感
- 哮鳴（空氣通過狹窄過道產生像哨鳴樣聲）
- 呼吸短促
- 呼吸困難

您可能每天或偶而一次出現哮喘症狀。如果您學會辨認症狀開始的特徵，您可以迅速反應採取措施減輕哮喘發作程度。

您和您的醫生可以一同協作制定一個控制您哮喘的計劃。

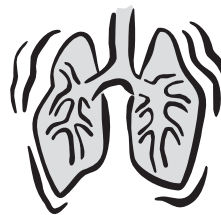
不是所有患哮喘病的人都會有同樣的症狀。您可能會有以下某種情況：

1. 夜裡幹咳或在感冒時發出哮鳴聲
2. 在運動時感到胸部緊壓
3. 時而出現短時哮鳴和呼吸困難
4. 過敏症狀，如咽喉癢痛、眼睛紅癢、或流鼻涕

## 甚麼是哮喘的起因？

---

哮喘是由於氣管（您呼吸的管道）的腫脹（炎症反應）引起的。腫脹會使您的氣管內產生大量的痰或粘液。腫脹也會使您的氣管和其週圍的肌肉收緊。您的氣管就會變更狹窄，導致您呼吸更困難。這一過程就叫做「支氣管痙攣」。



## 誰會患哮喘？

---

任何人都可能會患哮喘。一些更可能會患哮喘病的人包括：

- 有過敏症或濕疹的人
- 父母有哮喘、鼻腔過敏症或濕疹的兒童
- 早產兒
- 父母吸煙的兒童\*

\*為保護您自己和您的孩子，**請不要吸煙**。保持您家為無煙環境。如需要戒煙項目的資訊，請見第30頁，向您的保健提供者查詢，或打電話1-877-3-BREATHE（即1-877-327-32843）

## 哮喘不是.....

---

哮喘不是傳染性疾病。您不會從其他人那裡「染上」哮喘病。哮喘不是情感心理性的疾病。但如果您有哮喘，情感衝動，如壓抑感可能會誘發哮喘發作，而且身心放鬆可以幫助您減輕哮喘症狀。

## 甚麼是哮喘的誘發因素？

哮喘患者的氣管非常敏感。他們的哮喘可能被許多對非患者毫無影響的東西誘發。

誘發因素就是那些會引起您喘息、咳嗽或呼吸困難的因素。常見誘發因素包括：

- 刺激物
- 過敏物
- 花粉、動物皮屑、蟑螂、灰塵或霉菌
- 感染
- 運動

您可以通過了解確定您的誘發因素，並設法避免那些因素，而幫助控制您的哮喘。

### 室內誘發物

**避免刺激物：**

- 不要吸煙或靠近正在吸煙的人。
- 保持家裡的無煙環境，包括浴室和車房。
- 如果有人必需吸煙，讓他/她到屋外去。
- 不要使用壁爐、燒木柴的爐子或燃香火。
- 避免使用氣味強烈的家庭化工用品，如髮膠、香水、除臭劑、膠水、油漆，等物。
- 不要讓任何人在您的車內吸煙。
- 避開有人吸煙的場所。



**避免過敏誘發物**

您可能會對家中某些東西過敏，包括：

- 寵物的皮屑（您寵物皮膚的碎片）
- 塵虱（藏在被子和地毯里的小蟲子）
- 霉菌（生長在潮濕處、如廚房、浴室和室內植物的土壤中），以及
- 蟑螂

讓醫生檢查您對甚麼過敏。如果您對以上的東西過敏，避免接觸！

如何避免：

**寵物過敏症：**

- 家中不要養寵物，或
- 將寵物放到室外去。
- 如果做不到，就不要讓寵物進入睡房，而每週給它洗澡。洗澡可以減少誘發過敏的皮屑。



**塵虱過敏症：**

塵虱是非常微小的蟲子，它們隱生在地毯、床墊和被子床單之中。如果您有過敏，避免接觸塵虱，尤其是在臥室內。臥室是您所在時間最長的地方。

如何避免：

- 用一種特殊的防過敏塑料套蓋住您的床墊、彈簧墊和枕頭。許多的百貨店、藥房和防過敏物品商店都有出售這種塑料套。如果您找不到，請向您的醫生詢問。
- 至少每一至兩星期內用熱水清洗一次您的被單、枕套和毛毯。
- 在您的睡房內不要放毛絨動物玩具或其他積灰塵的東西！

**灰塵過敏症：**

- 每月更換一次您的暖氣和空調機上的過濾器。
- 如可能臥室不要鋪地毯，而且其他所有房間都不鋪地毯更好。亞麻油地氈、瓷磚瓦或硬木地板最好。如果您不能拆除地毯，每星期用裝有特別防過敏塵袋（HEPA）的吸塵器吸塵一次。

**蟑螂過敏症：**

- 封住牆壁中的所有縫隙，修復紗窗，在把袋子和箱子搬進屋裡之前，作徹底檢查。
- 蟑螂需要食物和水來生存。吃飯之後立即清洗，清理任何的外溢，修復所有的漏水之處。
- 如果家中發現蟑螂，請專業的滅蟲人員上門滅蟲。

### **霉菌過敏症：**

- **不要**使用增濕器或蒸發器。您可以在濕度高的房間使用去濕器（如浴室或臥室）。
- 室內植物可能有霉菌。不要把它們放在臥室。限制家中其他地方的植物數量。
- **如果您發現有霉菌……**用漂白劑清理該處（1份漂白劑+9份水）。這將殺死霉菌。讓沒有哮喘的人來做清潔工作，因為漂白劑的氣味很強。如果沒有可能，一定要戴口罩並把房間的所有窗戶打開。

## **室外誘發物**

### **室外刺激物包括：**

- 乾燥的冷空氣
- 變化的天氣
- 煙霧
- 來自室內壁爐或山火的煙霧

### **室外刺激物過敏症：**

季節性的刺激物是難以避免的。但是這裡是一些應付的建議：

- 如果您對草地、野草或樹木花粉和室外霉菌有季節性的過敏反應，應關閉窗戶，並從戶外回來之後沖洗淋浴一次。
- 如果冷空氣會誘發您的哮喘，戴一條圍巾，圍住您的口和鼻子。
- 向醫生詢問是否需要戴口罩。您可在藥房、五金店和其他保健部門買到口罩。
- 在「壞空氣日」（減輕空氣負擔日）特別是在下午時候，不要外出。若需詳情，請查訪[www.sparetheair.com](http://www.sparetheair.com)。



## 冬季空氣

冬季空氣對有心臟或肺部問題的人很不好。空氣中含有來自壁爐、木柴爐和燒火坑的細微有害的污染顆粒。在秋冬季期間，當天氣不好時，這些微細顆粒被困壓在近離地面的空氣層中。這些顆粒叫做「粒狀物體 (PM2.5)」，是一種油煙、煙霧、金屬粒、硝酸鹽、硫酸鹽和灰塵的混合物。

溫暖的爐火當然好，但是天然木柴或壓縮木料燃燒帶來的煙和氣味會影響您的健康，也會影響您的家人、朋友和鄰居的健康。冬天的污染會導致早年死亡、心臟病發作，而且會增加兒童哮喘病的發病率。

在沙加緬度地區，當空氣質量不好時，有關部門會發佈「禁燒日」(No Burn Days) 通知。這就是說我們一定不要燒木柴、小木片或壓縮木塊。詳情請參閱沙加緬度市區空氣質量管理局的網站：[www.airquality.org](http://www.airquality.org)，或與您當地的空氣質量管理局聯絡。

## 夏季空氣

在減輕空氣負擔日，有哮喘的孩子在課間休息或上體育課時應留在教室內。這些日子通常發生在天氣炎熱，沒有風，而且來往車輛很多的時候。這些因素合在一起使得煙霧狀況更嚴重。

**家長和教師須知：**如果空氣質量指數在101 -300之間，應將有哮喘的孩子，在課間休息，上體育課或其他室外活動時，留在教室內。這樣可以預防哮喘的發作。如果空氣質量指數在151 -300之間，應試圖將所有的孩子留在室內。在這種指數標準的空氣對所有的人都是不健康的。您可以在此網站查到有關空氣質量的詳細資料：[www.sparetheair.com](http://www.sparetheair.com) 或從[www.sacbreathe.org](http://www.sacbreathe.org) 網站下載空氣質量與活動表格（如第7頁所示）。

## 運動

運動對您的健康非常重要。如果您的哮喘影響您的運動或其他的體育活動，請向您的醫生詢問。許多醫生會建議在您運動之前10-15分鐘，使用一次救援吸入器。**哮喘不應該妨礙您的運動。**

在空氣質量差的日子給學校和其他人的建議  
 臭氧空氣質量指數 (AQI) 表格 (8小時標準)

活動	0到50 良好	51到100 一般	101到150 對敏感的人不健康	151到200 不健康	201到300 不健康
課間休息 (15分鐘)	無限制	無限制	讓有哮喘或其他呼吸道問題的兒童有留在室內。	任何說有呼吸困難的兒童，或有哮喘或其他呼吸道問題的兒童，應被允許在室內活動。	將室外活動限制在輕量和中量運動。
體育課 (1小時)	無限制	無限制	讓有哮喘或其他呼吸道問題的兒童有留在室內。	任何說有呼吸困難的兒童，或有哮喘或其他呼吸道問題的兒童，應被允許在室內活動。	將室外活動限制在輕量和中量運動，不得超過一小時。
安排的體育比賽	無限制	特別敏感的人應限制激烈的體育活動。	有哮喘或其他呼吸道/心血管問題的人需要用醫藥方式控制他們的狀況。增加休息時間和改做呼吸頻率較低的替代運動。	應考慮將比賽改期或改換地方。	比賽應該改期或換地方。
運動員的練習和訓練 (2到4小時)	無限制	特別敏感的人應限制激烈的體育活動。	有哮喘或其他呼吸道/心血管問題的人需要用醫藥方式控制他們的狀況。增加休息時間和改做呼吸頻率較低的替代運動。	超過兩小時的活動應該減輕強度和持續時間。增加休息次數或改做呼吸頻率較低的替代運動。	持續超過一小時的大強度練習必需改期，移到室內，或停止。

注：所有的指導建議是累積的(從左到右並從上到下),持續時間和活動的強度都在增加。

## 藥物

在您知道您對**阿斯匹林**（aspirin）的反應之前，請不要服用此藥（或其他像阿斯匹林的藥，如Motrin）。大多數人都可以服用Tylenol系列藥品。

Beta阻滯劑（用於治療高血壓、心臟衰竭、心臟病發作、偏頭疼和青光眼）會使您的哮喘惡化。也會使您的吸入器效用降低。如果您認為您可能需要使用beta阻滯劑類藥物，請諮詢您的醫生。

非常重要！在服用任何中草藥或藥品包括阿斯匹林之前，請諮詢您的醫生。

## 食物過敏症

有的食物過敏引起皮膚的反應，如濕疹（鱗狀發癢的皮膚）或蕁麻疹。過敏通常會在幾分鐘或幾小時內出現。食物過敏可能會誘發哮喘。

如果您對花粉過敏，避開蜜蜂花粉。

如果您認為您有食物過敏，請諮詢您的醫生。

## 感染

耳、鼻竇和肺部的感染都會誘發哮喘的發作。普通的感冒也一樣會誘發哮喘。流行性感冒（流感）對有哮喘的人會是很危險的。

流感病毒可在人與人之間傳染。要保護您自己不染上流感，您應該：

- 經常洗手
- 在咳嗽或達噴嚏時，將口遮擋住（要求其他人也這樣做）
- 空氣質量不好的日子，留在室內
- 向醫生詢問每年要打流感預防針的問題（流感預防針不會讓您患上流感）。

如果您感到渾身酸痛、流鼻涕、發燒或您的哮喘發作，而且您很難控制它，您需要去看醫生。您可能得了流感或有感染。

要避免接觸流感，在流感高峰季節，不必要時就不要離家外出。

向您的醫生提出要打預防針。

## 您哮喘的嚴重程度？

---

讓您的醫生知道您對以下這些問題的答案：

- 您的哮喘是否影響您工作、上學或做家務？
- 您經常會呼吸短促嗎？
- 哮喘症狀（喘息、咳嗽、呼吸短促、胸口緊壓感，或疼痛）讓您夜間醒來，或讓您凌晨早醒的情況有多頻繁？
- 您使用救援吸入器或霧化藥物的次數有多頻繁？
- 您是否因哮喘接受過緊急醫護？
- 您在控制任何一種引起您哮喘的誘發因素方面有困難嗎？

## 如何與醫生配合

---

如有以下情況，請讓您的醫生介紹您去看專科醫生：

- 您想作其他的檢測，如過敏症檢測。
- 您因哮喘而住院或進了急診室。
- 您用的藥物沒有使哮喘症狀好轉。
- 您經常使用潑尼松（prednisone）
- 您還有其他情況在影響您的哮喘，如鼻炎、竇炎、胃食管返流病（GERD）、濕疹，或您體重超重。（更詳細資料，請見第27頁。）

**非常重要！** 您只有完整和誠實地提供有關情況，您的醫生才能更好地幫助您。請告訴醫生：

- 您的所有症狀
- 您需要用藥的次數
- 您忘記用藥的次數

您的醫生會教您如何控制您的哮喘。

向醫生詢問有關：

- 您的病情診斷
- 如何判斷甚麼是您哮喘的誘發因素
- 炎症
- 您的治療計劃以及控制藥和緩解藥之間的區別
- 每年打一次流感預防針

您的醫生能幫助您制定一個自我護理計劃（哮喘行動計劃），並告訴您在甚麼情況下您要打電話找醫生。讓您的醫生看您是怎樣用藥的，確認您的用藥方式是正確的，並告訴您如果您的症狀發生變化或藥物不起作用時您該怎麼辦。

## 懷孕與哮喘

如果您有哮喘並已懷孕，您和醫生可以一道合作：

- 繼續控制您的哮喘
- 繼續您的正常活動，包括如常的運動
- 防止嚴重的哮喘發作
- 生出健康的嬰兒

哮喘症狀可能會減少您給嬰兒的氧氣供給量。

**記住：**您是在給兩個人呼吸。所以非常認真的遵循您的哮喘行動計劃比甚麼時候都更加重要。

您可以：

- 告訴您的哮喘專科醫生您懷孕的情況
- 告訴您的產科醫生有關您的哮喘及使用的所有藥物情況\*
- 徵求醫生的建議，並告訴您的家庭醫生任何情況變化
- 更常去看醫生確保您的哮喘被完全控制
- 避免哮喘誘發因素在懷孕期間更為重要
- 正確地使用您的吸入器使得哮喘得以控制，並減少可能的藥物副作用
- 按照醫囑每天使用藥物，即使您的哮喘症還讓您感覺良好

\*科學家告訴我們哮喘控制藥物不會給您的胎兒或新生嬰兒帶來危害。而且FDA（聯邦藥物管理局）已經批准了Pulmicort（一種吸入皮質激素）在孕期的使用。有些哮喘藥物會進入母乳之中，但其份量很小，不會影響嬰兒。

如果您擔心您的哮喘藥物會對您或您的嬰兒有危險，請向您的醫生詢問。（向您的婦產科醫生和您的哮喘專科醫生詢問。）

## 哮喘藥物

---

有兩類哮喘藥物：

- 控制藥（也叫「預防藥」或「維護藥」），以及
- 緩解藥（也叫「救援藥」）

### 控制藥

為了讓其更有效，控制藥必須每天使用。即使您沒有感覺症狀在好轉，**不要**停止使用。有些藥需要長達6週時間，才会有最好的效力。

**注意：**控制藥**不是**用來迅速緩解哮喘症狀的。

控制藥包括：

#### 吸入皮質激素（corticosteroids）

- 減少氣管的腫脹、發炎和痰液。
- 常見藥物有：Advair, Aerobid, Asmanex, Azmacort, Beclovent, Flovent, Pulmicort, Qvar, Vanceril

吸入皮質激素藥物是**控制慢性哮喘症狀**最有效的藥物。它們在按照醫生囑咐使用時是安全的。副作用不常見，但可能的副作用包括：

- 咳嗽
- 聲音沙啞
- 口腔霉菌感染（舌頭上或兩頰內壁出現白斑）
- 年幼兒童如長期大劑量使用，可能會延緩發育。（中、小劑量長期使用的年幼兒童，可能會在第一年有延緩發育的情況。但是，追蹤這些孩子10多年的研究表明他們的整體發育並沒有延緩，他們的身高後來趕了上去。因為這種藥物是這樣的**有效**，它的好處遠超出可能延緩發育的副作用。）

本藥物對白內障、青光眼和骨質疏鬆症沒有明顯的作用。

為減少副作用的風險，在用藥之後漱口並將水吐掉，並使用導管裝置如果吸入器有此裝置。

### 吸入長效支氣管擴張藥 (Bronchodilators)

- 吸入長效支氣管擴張藥能使氣管開放10-12個小時。
- 許多人在使用吸入皮質激素的同時用這種藥來控制哮喘。市面上有綜合兩種藥（支氣管擴張藥和皮質激素）一起使用的裝置出售。請問您的醫生它們可以代替甚麼藥。
- 常見藥物有：Advair, (Flovent 和 Serevent) Advair HFA, Symbicort

### 吸入色甘酸鈉 (cromolyn sodium) 和尼多克羅 (nedocromil)

- 穩定氣管並阻隔其對誘發因素的反應
- 常見藥物有：Intal 和 Tilade

### 茶鹼 (Theophylline)

- 使氣管保持擴張

### 白三烯衍生物 (Leukotriene Modifiers)

- 阻斷某些誘發因素引起的反應
- 常見藥物有：Accolate, Singulair, Zflo, Zflo CR

### 緩解藥 (速效救援/緩解藥)

#### 短效支氣管擴張藥

- 這種藥使呼吸管週圍的肌肉放鬆，讓空氣通道擴張。呼吸會在幾分鐘內變得更容易些。
- 它們可以用來預防由於運動引發的哮喘。
- 常見藥物有：Albuterol, Brethaire, Maxair, Proair HFA, Proventil HFA, Ventolin HFA, Xopenex, HFA

**注意：**這些救援/緩解藥（支氣管擴張藥）不會減輕呼吸道的炎症和腫脹。如果您需要經常使用支氣管擴張藥（每週超過兩次），說明導致炎症（腫脹）的原因並沒有被控制。向醫生詢問如何使用吸入皮質激素來控制炎症。除非您哮喘是較輕的且偶爾才出現，不然您必需在治療哮喘症狀的同時減輕炎症。



可能出現的副作用：

- 心律加速、發抖、緊張、頭疼
- 副作用通常是很輕的並隨著您身體對藥物的適應而減退。

**注意：**我們不主張使用Primatene Mist（吸入腎上腺素霧劑）因為它的副作用較大，而且比其他的緩解藥物效力要小。

**口服皮質激素（corticosteroids）**

口服皮質激素減輕造成哮喘發作的炎症。

**注：**皮質激素與運動員濫用的合成類固醇是不一樣的。

常見藥物有：Orapred, Pediapred, Prednisone, Prelone

可能出現的副作用：

- 情緒變化，食慾增加
- 副作用通常在停藥之後消失。

口服皮質激素可以連續使用幾天來緩解中等到嚴重的哮喘發作。沒有經過醫生的同意，使用口服皮質激素**不得超過10天**。可能有嚴重的副作用和危險。正是因為這種危險，所以先使用緩解藥物（「救援」）支氣管擴張藥以達到快速緩解。

**注意：**口服皮質激素可能需要幾小時到幾天的時間才能緩解哮喘發作。請使用您的救援/緩解藥藥物來減輕哮喘症狀直到炎症消退。因為上述這些危險，口服皮質激素**千萬不得**作為首先使用的藥物。

## 如何使用哮喘藥物

吸入藥物可給您帶來最大好處而副作用最小因為藥物直接進入肺部。有幾種使用吸入藥物的方法，其中包括：

- **定量吸入器**（MDI）也叫「吸入器」，「噴放器」或「噴射器」它們噴射出預定劑量的藥物。
- **套接導管/儲藥管**是與定量吸入器一道使用的，常見的有Aerochamber, EZ Vent, 和 InspirEase等。使用套接導管能使更多藥物直接進入肺部，而更少的藥物留在口腔和喉嚨。使用套接導管能使定量吸入器的使用更加簡單容易些。
- **乾粉吸入器**（DPI）使您能吸入粉狀藥物。使用這種吸入器，要求您要快速向內吸氣。
- **噴霧器**將藥物以細微的霧狀噴出。噴霧器治療方法每次需要15分鐘時間。



市面上有不同種類的吸入器。您可能看到帶面罩的套接導管。或您可能會看到沒有套接導管的定量吸入器。請向醫生詢問如何正確使用吸入器。請在以下幾頁中尋找您要的吸入器，並小心仔細地按照說明指示去做。

**注意：**只有使用正確，吸入器才有作用。請讓您的醫生、護士、呼吸治療師或藥劑師檢查您使用吸入器的方法是否正確。

## 如何使用定量吸入器

### 加壓定量吸入器（MDI）和氫氟鹼藥物（Hydrofluoroalkane, HFA）

1. 打開定量吸入器的蓋子
2. 搖動幾次吸入器
3. 在使用吸入器之前啟噴3-4下（噴到空氣中），如果兩週沒有用過吸入器還需再啟噴一次。
4. 輕鬆地向外呼氣
5. 頭部稍微向後傾或保持平直
6. 將吸入器向上拿起並做以下其中一項
  - a. 將吸入器的咬嘴放在離您的嘴約有2-3手指寬的距離之處（最佳使用方法）**或**
  - b. 用嘴唇含著吸入器的咬嘴，讓咬嘴在舌頭之上
7. 用口慢慢向內吸氣，然後在吸入器罐頂部按噴一次
8. 繼續慢慢吸氣（超過3-5秒鐘）直到您完成一次深呼吸
9. 將吸入器拿離嘴部，並屏住呼吸10秒鐘，然後再向外呼氣
10. 如果您需要多於一次的噴藥，在每次噴藥之間需要等待至少1分鐘，然後重複以上步驟2-8
11. 用水漱口，含水漱動並將水吐出；不要吞入
12. 吸入器的罐子拿出來，並每週用溫水沖洗一次罐子的塑料套

### 定量吸入器（MDI）加套接導管/儲藥盒

1. 打開套接導管和吸入器的蓋子
2. 搖動幾次吸入器
3. 在使用吸入器之前啟噴3-4下（噴到空氣中），如果兩週沒有用過吸入器還需再啟噴一次
4. 將吸入器插入套接導管/儲藥盒
5. 輕鬆地向外呼氣
6. 將套接導管的咬嘴放在口內用嘴唇吸緊並封閉咬嘴，讓咬嘴在舌頭之上
7. 在吸入器罐頂部按噴一次
8. 用口慢慢吸氣（超過3-5秒鐘）直到您完成一次深呼吸（如果吸入器有聲音顯示流量閥，您不應聽到有鳴笛聲）
9. 將套接導管拿離嘴部，並屏住呼吸10秒鐘，然後再向外呼氣。
10. 如果您需要多於一次的噴藥，在每次噴藥之間需要等待至少1分鐘，然後重複以上步驟2-8
11. 用水漱口，含水漱動並將水吐出；不要吞入
12. 吸入器的罐子拿出來，並每週用溫水沖洗一次罐子的塑料套和套接導管/儲藥盒

### 乾粉吸入器 (DPI) -- 筒狀 (Asmanex 和 Pulmicort)

1. 將吸入器向上拿著，圓筒底部在下
2. 擰開並提起蓋子
  - a. Asmanex: 在您擰開蓋子後，計時器開始自動倒計時
  - b. Pulmicort: 將扳手轉向右到頭，然後再全向左擰到您聽見「喀啦」一聲為止
3. 輕鬆地向外呼氣時將頭轉離吸入器
4. 將吸入器咬嘴放在口內閉上嘴唇，咬嘴放在舌頭之上
5. 將吸入器轉成水平方向，並用嘴用力並深深地向內吸氣
6. 將吸入器拿離嘴部，並屏住呼吸10秒鐘，然後再向外呼氣。
7. 如果您需要多於一次的吸藥，在每次吸藥之間需要等待至少1分鐘，然後重複以上步驟2-6
8. 將吸入器擦幹，然後將蓋子蓋上並擰緊
9. 用水漱口，含水漱動並將水吐出；不要吞入

### 乾粉吸入器 (DPI) -- 盤狀 (Advair 和 Serevent)

1. 以拇指扭轉把手將圓盤打開
2. 將圓盤拿平（水平方向）讓咬嘴朝向您
3. 將撬桿向您相反的方向滑到盡頭直到聽見「喀啦」一聲
4. 輕鬆地向外呼氣時將頭轉離吸入器
5. 將吸入器咬嘴放在口內閉上嘴唇，咬嘴放在舌頭之上
6. 用嘴用力並深深地向內吸氣
7. 將吸入器拿離嘴部，並屏住呼吸10秒鐘，然後再向外呼氣。
8. 將入嘴口擦幹，然後以拇指扭轉把手朝您自己方向推回直到聽見「喀啦」一聲
9. 用水漱口，含水漱動並將水吐出；不要吞入

### 乾粉吸入器 (DPI) -- 膠囊 (Spiriva 和 Foradil)

1. 將膠囊包裝片中一個膠囊背後的紙或鋁箔掀開，小心取一個膠囊
2. 打開吸入器和咬嘴
  - a. Spiriva: 向上拉便可打開防塵蓋和咬嘴
  - b. Foradil: 拉開吸入器的蓋子並擰開咬嘴
3. 將膠囊放在儲藥盒內;千萬不要將膠囊直接放入口中或咬嘴內
4. 在膠囊上方關閉咬嘴
  - a. Spiriva: 在咬嘴關閉會有「喀啦」一聲，讓防塵蓋開著
  - b. Foradil: 將咬嘴旋緊關上
5. 將吸入器豎起之後，刺穿膠囊
  - a. Spiriva: 用力按一下綠色按鈕後松開
  - b. Foradil: 同時按一下兩邊的按鈕後松開
6. 輕鬆地向外呼氣時將頭轉離吸入器
7. 將頭稍微向後傾，然後將吸入器咬嘴放入口內閉上嘴唇，咬嘴放在舌頭之上
8. 用嘴用力並深深地向內吸氣（應聽見膠囊旋轉聲）
9. 將吸入器拿離嘴部，並屏住呼吸10秒鐘，然後再向外呼氣
10. 然後重複以上步驟6-9，以確保您吸入全部的劑量
11. 將咬嘴打開並將用過的膠囊丟掉
12. 將吸入器擦幹，然後將防塵蓋或外罩重新蓋好
13. 用水漱口，含水激動並將水吐出；不要吞入

### 還剩多少劑藥？

有些吸入器在藥物用完之後仍會噴出液體來。因此，要知道吸入器是否還有藥，您必須標記下您噴了多少次藥。

您可以在每次噴藥之後勾畫一個記號，當您達到了標明的噴藥總次數，您的吸入器就是空的了。

或者可以這樣算，比方說如果您每天噴藥3次，您的吸入器總共有100噴的劑量，您的藥將會在33天之後用盡。您可以將那天記在您的日曆上，並到時更換新的吸入器。

吸入器品種	噴藥次數	吸入器品種	噴藥次數
Aerobid	100	Intal	200
Albuterol	200	Maxair	200
Azmacort	240	Tilade	104
Flovent HFA	120	Qvar	100
Xopenex	200		

注：有些吸入器有噴藥計量器，在藥物用完時會有顯示。

## 呼吸峰值流量儀：前兆預警器

呼吸峰值流量儀用來測量您的氣管縮窄或擴張程度。呼吸峰值流量越高，表明您的氣管擴張得越開。

您的醫生可能讓您每天都測量一下，以便您知道您的肺部工作的狀況。這可以讓您提前知道哮喘發作的可能，即使您還沒有注意到任何症狀。

如果呼吸峰值流量儀的讀數低於正常情況，您的氣管可能會縮窄。請參閱您的哮喘自我護理計劃。您可能需要調整您的用藥。

**警告：**不同的呼吸峰值流量儀可能會測出不同的讀數，因此總是要使用同一臺呼吸峰值流量儀。如果您需要去看醫生或去醫院，請帶上您的呼吸峰值流量儀。

呼吸峰值流量儀不是對每個人都有用的。有些人就無法用呼吸峰值流量儀來檢測他們的哮喘，**因此請每天都帶著您的維護藥物！**

### 誰可以使用呼吸峰值流量儀？

任何5歲以上的人都可以使用呼吸峰值流量儀。向醫生詢問呼吸峰值流量儀是否對您有用。然後再讓您的醫生、護士、呼吸治療師或藥劑師檢查您能否正確使用流量儀。

### 如何使用呼吸峰值流量儀：

- 身體站直並將流量儀的咬嘴放入口內。確認指針在標尺的底部。
- 儘量吸入您的肺臟所能容納最大量的空氣。
- 然後以最快的速度 and 最大的力量吹氣（快速用力的吹出氣來）。
- 重複以上步驟3次，將**最高的**數值記下作為您的呼吸峰值流量。
- 在您感覺好的兩個星期內，每天做一次呼吸峰值流量檢測並記下讀數。這些讀數中最高值就是您的最佳呼吸峰值流量。您可能會在下午2-4點鐘之間測到最佳呼吸峰值流量。

您的最佳呼吸峰值流量是: \_\_\_\_\_



## 哮喘治療

---

告訴您的醫生您的所有症狀和您的詳細病史。您的醫生可能會讓您做一次專門的呼吸檢測（spirometry test）來確定您哮喘的嚴重程度。

醫生一旦知道了您哮喘的嚴重程度，她/他會告訴您，需要甚麼藥和多少藥才能控制您的哮喘。與您的醫生商量一個對您最有效的用藥方案是非常重要的。

### 哮喘的種類

**較輕及間斷性的：**

#### 較輕及偶然性哮喘

如果您可以在一段相當長的時間內沒有哮喘症狀，您的哮喘就屬偶然的。這意味著您不需要任何的 control 藥物。

**持續性的：**

#### 持續性的哮喘

如果您有以下情況，您的哮喘就是持續性的：

- 每週在白天出現症狀的情況多於兩次
- 每月在夜間出現症狀的情況多於兩次

如果您在一年內使用超過兩罐減緩/救援藥物吸入器（因運動誘發的哮喘除外），您便需要用 control 藥物。

任何有哮喘的人都可能會有嚴重的發作。如果您有任何問題，請與醫生聯絡。

## 目標：如何知道您是否使用了足夠的藥物

控制哮喘所需要的藥量取決於哮喘的嚴重程度。按照您的計劃做 2-3 個星期。

如果用藥量正確，您應該會：

- 白天或夜裡的症狀（咳嗽、喘息、胸部緊壓、呼吸短促）減少或消失
- 哮喘發作減少或消失
- 活動不受限制，沒有耽誤上學或工作
- 呼吸峰值流量到達或接近正常水平
- 一星期內使用減緩藥物吸入器的次數不超過兩次。
- 對藥物的副作用減少或沒有出現

如果這些目標沒有到達，去看醫生並找出原因。其原因可能會是：




- 您的家裡有誘發哮喘的東西
- 您有感染
- 您沒有正確使用藥物吸入器
- 您需要更大劑量的控制藥物
- 您還有其他情況在影響您的哮喘症，如鼻炎、竇炎、胃食管返流病（GERD）、濕疹，或您體重超重。（更詳細資料，請見第 27 頁。）

# 哮喘自我護理/哮喘應付計劃

## 如何控制哮喘：

- 綠色區、黃色區和紅色區的控制計劃
- 您的哮喘狀況不會總是不變的。有時會好些，有時會差些。
- 與您的醫生一道制定一個完整計劃，以應付在您的狀況良好時（綠區），在您出現較輕發作時（黃區），或在您開始出現嚴重發作時（紅區）的不同情況。

向您的醫生要一份書面的哮喘自我護理計劃。（有的醫生把它叫做哮喘應付行動計劃或自我護理計劃。）

症狀	區色	該做甚麼
<ul style="list-style-type: none"><li>• 正常活動</li><li>• 每月在夜間因為哮喘醒過來不超過兩次</li><li>• 每週哮喘症狀出現不超過兩次</li><li>• 呼吸峰值流量為 _____</li></ul>	 綠色	繼續使用控制藥： _____  Albuterol：如果需要每4小時用一次此藥
<ul style="list-style-type: none"><li>• 咳嗽、喘息、胸部緊壓、呼吸短促加</li><li>• 每月在夜間因為哮喘醒過來超過兩次</li><li>• 呼吸峰值流量為 _____</li></ul>	 黃色	藥物吸入器 每次 _____ 噴，每天 _____ 次  Albuterol：如果需要，每 _____ 小時，噴藥 _____ 次
<ul style="list-style-type: none"><li>• 症狀繼續：藥物不見效</li><li>• 夜間經常因哮喘醒過來</li><li>• 活動受限制</li><li>• 呼吸峰值流量為 _____</li></ul>	 紅色	打電話給醫生 Albuterol：如果需要，每 _____ 小時，噴藥 _____ 次 開始使用prednisone（潑尼松）： _____ 嚴重情況請打 911 緊急電話

## 綠色區 -- 您的哮喘已被有效控制

在綠色區內，您每天使用醫生給您開的控制藥物，您可以：

- 參與正常的活動。
- 能一夜睡到天亮，每月因為哮喘醒過來不超過兩次。

每週白天哮喘症狀出現不超過兩次。您就算是一直在綠色區內。

您的綠色區呼吸峰值流量超過 \_\_\_\_\_。

您的綠色區計劃就是您的醫生告訴您要達到的狀態。

### 黃色區 -- 注意：哮喘開始發作！

如果有以下情況，您就是在黃色區：

- 您的咳嗽、喘息、胸部緊壓、呼吸短促症狀加重。
- 您在夜間因為哮喘醒過來每月超過兩次。

請參閱您和醫生一道制定的哮喘自我護理計劃。開始執行黃色區計劃。它可能會告訴您開始使用減緩救援藥物，支氣管擴張藥，並使用控制藥物和吸入消炎藥。

如果您在黃色區超過2-3天，請打電話給醫生。如果您經常在一週內有超過兩次進入黃色區，說明您的哮喘沒有被控制。請打電話給醫生。

您的黃色區呼吸峰值流量從\_\_\_\_\_到\_\_\_\_\_。

您的黃色區計劃是：\_\_\_\_\_

### 紅色區 -- 危險：您的哮喘正在發作！

若有以下情況，您就是在紅色區內：

- 您有連續的咳嗽、喘息、胸部緊壓、呼吸短促。
- 您對藥物和治療的反應很差或藥效很快消失。
- 夜間經常因哮喘醒過來

參閱您和醫生一道制定的哮喘自我護理計劃。立即開始實施紅色區計劃。

如果您的哮喘發作症狀嚴重，請打電話給醫生。

緊急嚴重情況請打 911 電話。

您的紅色區呼吸峰值流量低於：\_\_\_\_\_。

您的紅色區計劃是：\_\_\_\_\_

印制的資助來自：



感謝百周年紀念贊助人的常年資助

## 常見問題

---

### 人會因哮喘而死亡嗎？

會的，但是因哮喘死亡的人數很少。

### 如果我有哮喘，我還能過上好的生活嗎？

如果您小心實施您的哮喘應付行動計劃，您可以提高您的生活質量，並減少因未適當控制哮喘而損壞您肺臟的危險。

### 哮喘是由不穩定的情緒引起的嗎？

不是。哮喘是一種真正的疾病。但是，精神壓力能使哮喘惡化並更難治療。

### 為甚麼醫生給病人開類固醇藥？

用來治療哮喘的類固醇是皮質激素。皮質激素與運動員濫用來提高成績的合成類固醇是不一樣的。皮質激素已被證明是安全、有效並具有足以控制氣管炎症（腫脹）的效力。

### 我的哮喘為甚麼沒有得到有效的控制？

您可能沒有正確地使用您的藥物，或者您有以下其中一種嚴重的誘發因素：

- 胃食管返流病（GERD）
- 潛在的呼吸道感染
- 接觸到嚴重的過敏物
- 環境因素，如香煙的煙霧

您可與醫生一道探尋可能的誘因。

## 其他會使哮喘惡化的事或物

許多的情況會使您的哮喘惡化。如果您有以下情況，請與醫生商議：

- **鼻炎或竇炎** -- 鼻炎是鼻腔的腫脹和充血阻塞。竇炎則是鼻竇的腫脹和充血阻塞。兩者都可能由感染造成。如果您有鼻炎或竇炎而且有哮喘，您應該接受治療。治療這些病症會使您的哮喘好轉。
- **胃食管返流病（GERD）** -- 胃食管返流病是哮喘患者的常見疾病。是由胃酸反流到食管而引起的。食管是從口通向胃臟的管道。有時候胃酸會流到喉嚨的後部並進入您的肺臟。胃食管返流病，通常會引起燒心感，但有時燒心感不明顯，而可能出現咳嗽、喘息、喉嚨沙啞疼痛等症狀。
- **肥胖症** -- 如果您體重超重或肥胖，您的哮喘可能會更嚴重。體重超重使您的呼吸更容易短促。
- **濕疹** -- 濕疹是指幾種不同種類的皮膚發炎。任何人都可能患濕疹。然而它最常見於嬰兒。大約一半有濕疹的嬰兒，到了三歲時濕疹就會消失。但也有可能在一生的某一時候再復發。濕疹和其他過敏症如花粉症常是有家族遺傳的。
- **阻塞性睡眠呼吸停止症（OSA）** -- 阻塞性睡眠呼吸停止症干擾睡眠。呼吸停止症是指您在睡眠中可能會時而停止呼吸一分鐘或更長時間。您可能在一夜之中停止呼吸幾百次。當您在晚上睡眠受到干擾，您白天的思維或記憶力就會受到影響。如果睡眠呼吸停止症使您很疲憊，就影響您的哮喘。如果您夜裡睡不好覺，請告訴您的醫生。
- **精神壓力或情緒緊張** -- 科學家已經發現在控制我們情緒與哮喘症狀的大腦部位之間有某種聯繫。他們認為精神壓力或情緒緊張能誘發哮喘的發作。對大多數人來說，體育運動、正常的睡眠、良好的營養和情緒放鬆可以幫助控制精神壓力。更多了解如何才能減輕您的精神壓力。
- **其他因素** -- 您的哮喘可能會受到其他因素的影響，如治療其他疾病所使用的藥物、硫酸鹽（在食物-如乾果內的防腐劑）、感染和荷爾蒙。

## 其他機構及資訊

---

Allergy and Asthma Foundation of America  
(202) 466-7643    [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics, Inc.  
(800) 878-4403    [www.aanma.org](http://www.aanma.org)

Allergy and Asthma Network Mothers of Asthmatics  
(800) 878-4403    [www.breatherville.org](http://www.breatherville.org)

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology  
(414) 272-6071    [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

American College of Allergy and Immunology  
(800) 942-7777    [www.acaai.org](http://www.acaai.org)

Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails  
(916) 444-5900    [www.sacbreathe.org](http://www.sacbreathe.org)

Center for Disease Control and Prevention  
(800) 311-3425    [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

National Heart Lung and Blood Institute  
[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

Sacramento County Health Department  
(916) 875-5881    [www.sacdhhs.com](http://www.sacdhhs.com)

Sacramento Metropolitan Air Quality Management District  
[www.sparetheair.com](http://www.sparetheair.com)

**大沙加緬度地區  
(Greater Sacramento Area)**

Kaiser Permanente Asthma  
Program

North Valley-Sacramento,  
Davis, Rancho Cordova,  
Roseville  
(916) 973-7435  
[www.kp.org](http://www.kp.org)

South Sacramento  
(916) 688-6090 (成年人)  
(916) 688-6848 (兒童)  
[www.kp.org](http://www.kp.org)

Mercy Folsom Hospital  
(916) 817-8673  
[www.mercyfolsom.org](http://www.mercyfolsom.org)

Mercy General Hospital/  
Medical Plaza  
(916) 453-4273  
[www.chwhealth.org/Sacramento](http://www.chwhealth.org/Sacramento)

Mercy San Juan Medical Center  
(916) 537-5299  
[www.chwhealth.org/Sacramento](http://www.chwhealth.org/Sacramento)

Methodist Hospital  
(916) 453-4273  
[www.chwhealth.org/Sacramento](http://www.chwhealth.org/Sacramento)

Sacramento County Clinic  
Services  
(916) 875-0041

Sutter General Hospital/  
只設成人課程  
(916) 733-1782  
[www.sutterhealth.com](http://www.sutterhealth.com)

Sutter Memorial Hospital/  
只設兒科課程  
(916) 733-1782  
[www.sutterhealth.com](http://www.sutterhealth.com)

UC Davis Asthma Network Adult  
Program (UCAN)  
(916) 734-5676  
[www.ucan.ucdmc.ucdavis.edu](http://www.ucan.ucdmc.ucdavis.edu)

UC Davis Children's Hospital  
Pediatric Program  
(800) 823-4543

**Amador Sutter Hospital**

Senior Center  
(209) 223-7581  
[www.sutterhealth.com](http://www.sutterhealth.com)

**El Dorado縣**

Barton Memorial Hospital

Respiratory Therapy Care  
(530) 541-3420

Youth Asthma Camps  
(530) 541-3420

El Dorado Public Health  
Department Clinic  
(530) 621-6100

Sierra Nevada Memorial  
Hospital  
(530) 274-6124

**Placer縣**

Kaiser Permanente Asthma  
Program, Roseville  
(916) 973-7435  
[www.kp.org](http://www.kp.org)

Sutter Auburn Faith Hospital  
(530) 888-4530  
[www.sutterhealth.com](http://www.sutterhealth.com)

Sutter Roseville Medical Center  
(916) 781-1449  
[www.sutterhealth.com](http://www.sutterhealth.com)



### San Joaquin縣

Dameron Hospital  
(209) 944-5550  
[www.dameronhospital.org](http://www.dameronhospital.org)

Lodi Memorial Hospital  
(800) 323-3411  
[www.lodihealth.org](http://www.lodihealth.org)

Saint Joseph's Medical Center  
(209) 943-2000  
[www.stjosephcares.org](http://www.stjosephcares.org)

### Yolo縣

Kaiser Permanente Asthma  
Program, Davis  
(916) 973-7435  
[www.kp.org](http://www.kp.org)

Sutter Davis Hospital  
(530) 757-5122  
[www.sutterhealth.com](http://www.sutterhealth.com)

Woodland Memorial Hospital  
(530) 662-3961

### 戒煙項目

American Lung Association  
1-800-LUNG-USA

Breathe California of  
Sacramento-Emigrant Trails  
(916) 444-5900

California Smokers' Help Line  
1-800-NO-BUTTS

Kaiser Permanente  
(916) 688-6783

Mercy General Hospital  
(916) 453-4927

Mercy San Juan  
Medical Center  
(916) 537-5299

Sutter Hospital  
(916) 454-6528

UC Davis Medical Center  
(916) 734-8493



為了實現我們的使命，我們的力量主要集中在預防項目和青少年項目。我們在防煙戒煙、控制哮喘、淨化空氣的教育和倡導方面的創新項目包括：

#### 哮喘方面

- **哮喘知識教育** -- 教育對象包括醫療保健的提供者、學校教職員、學生、家長和其他社團
- **Asthma Collaborative** -- 為減輕我們社區的哮喘嚴重程度共同努力
- **小小肺臟保健包** -- 為學齡兒童、他們的護理人員和家長提供哮喘保健常識

#### 淨化空氣

- **A.I.R. (Ask Investigate Resolve) (提問調查解決) 項目** -- 幫助學生測量和改進他們校園的空氣質量
- **五月: 淨化空氣月** -- 舉行淨化空氣發獎午餐會，以及其他淨化空氣活動
- **淨化空氣與保健政策委員會** -- 提倡進行地方的影響健康因素的研究
- **淨化空氣合作夥伴** -- 通過與當地商家的合作提倡淨化空氣政策
- **健康效應特別行動小組** -- 一個由保健和空氣質量專家組成的志願聯盟，他們正在進行對沙加緬度谷地(Sacramento Valley)空氣污染及其對我們當地居民健康影響的研究。

#### 煙草方面

- **Thumbs Up! Thumbs Down!** -- 與青少年和好萊塢一道合作，減少在娛樂界對煙草的形象美化
- **STAND項目 (Sacramento Taking Action Against Nicotine Dependence)**，即「沙加緬度地區反煙癮行動」-- 致力於防止和減少煙草的使用，消除二手煙的吸入，對抗煙草公司的愚弄、為青少年和年輕的成年人提供戒煙協助

**青少年顧問委員會：**教會高中和大學的學生掌握成為成功的淨化空氣和煙草預防活動家所必備的技能，以及在他們的職業生涯中一生受用的領導才能

若要更詳細資料，或有意在我們上述項目或我們的特別活動中當志願義工，請與我們聯絡：

(916) 444-5900 或 1-877-3-BREATHE (即 1-877-327-32843)

[www.sacbreathe.org](http://www.sacbreathe.org)

909 12th Street, Sacramento, CA 95814

### 控制藥物

\_\_\_\_ 吸入器: \_\_\_\_ 吸入次數 \_\_\_\_ 每天次數

\_\_\_\_ 吸入器: \_\_\_\_ 吸入次數 \_\_\_\_ 每天次數

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

醫生姓名和電話號碼:




# 哮喘病

## 自理

## 計劃



1-877-3BREATHE

症狀	區	怎麼辦
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正常活動</li> <li>• 每月因為哮喘病而無法入睡不超過兩次</li> <li>• 每週出現哮喘病症狀不超過 2 次</li> <li>• 最大流量 _____</li> </ul>	 綠色	繼續服用控制藥物: _____ ALBUTEROL: <u>需要時每 4 小時服用</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 咳嗽、喘鳴和呼吸急促加劇</li> <li>• 每月因為哮喘病而醒來超過兩次</li> <li>• 最大流量 _____</li> </ul>	 黃色 W	吸入器: _____ 吸入次數 _____ 每天次數 _____ ALBUTEROL: _____ 每日吸入次數 _____ 需要的小時數
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 症狀繼續存在；服藥無幫助</li> <li>• 因為哮喘病而經常醒來</li> <li>• 活動受限</li> <li>• 最大流量 _____</li> </ul>	 紅色	致電給醫生 ALBUTEROL: _____ 每日吸入次數 _____ 需要的小時數 開始服用 PREDNISONE: _____ 如病情嚴重，請撥打給 911