

# 麻省成年人哮喘行动计划

姓名: \_\_\_\_\_

出生日期: \_\_\_\_\_

药物过敏: \_\_\_\_\_

紧急联系人: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_

医生/护士: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_

需要打流感预防针

您的个人最佳峰值流量: \_\_\_\_\_

避免使哮喘恶化的因素: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

下一次就诊: \_\_\_\_\_

记录者: \_\_\_\_\_

每次就诊时请携带此计划

## 绿区-放心

### 服用下列药物以控制哮喘

- 呼吸良好
- 没有咳嗽或气喘
- 能整夜睡眠
- 能够进行一般日常活动
- 这是您每天应有的感觉



药物	剂量	何时

峰值流量 (100%-80%) 从 \_\_\_\_\_ 到 \_\_\_\_\_

## 黄区-当心

### 服用下列药物以使哮喘得到控制

- 咳嗽
- 轻度气喘
- 胸口发紧
- 呼吸困难
- 夜间醒来
- 有初发感冒的症状



药物	剂量	何时	多久

- 继续服用“绿区”控制性药物
- 使用 \_\_\_\_\_ 储雾罐

如果在 \_\_\_\_\_ 小时之内症状没有改善, 请打电话给您的医生/护士。告诉您的医生/护士您正在进入黄区, 可能需要改变绿区药物以防止其它发作。

峰值流量 (80%-50%) 从 \_\_\_\_\_ 到 \_\_\_\_\_

## 红区-危险

### 立即采取措施

- 呼吸困难且急促
- 走路和说话都有困难
- 需要用力呼吸



**请服用下列药物, 然后立即打电话给您的医生/护士!**

药物	剂量	多久

- 危险症状 - 如果发生任何下列情况, 请拨打或前往最近的急诊室:**
- 嘴唇或指甲发蓝
  - 呼吸非常困难
  - 在服用红区药物 15 分钟之后, 没有感到任何好转, 而且没有联系到您的医生/护士。

峰值流量 (低于 50%) \_\_\_\_\_

**请在去急诊室或住院两天之内联系您的医生/护士。**