

預防哮喘發作以及控制哮喘

當您患有哮喘時，採用哮喘管理計劃是預防哮喘症狀的最佳方式。哮喘管理計劃由醫生為您提供，目的在幫助您控制哮喘，而不要讓哮喘控制您。

這項計劃應能讓您：

- ✓ 沒有哮喘症狀並活躍自如
- ✓ 正常從事健身和運動
- ✓ 一夜好眠，沒有哮喘症狀
- ✓ 正常上學或上班
- ✓ 盡可能達到清肺狀態
- ✓ 對哮喘藥物只產生少許或沒有不良反應
- ✓ 不需要上急診室或住院
- ✓ 藥物用完前可續配

您的哮喘管理計劃有四個部分：

1 了解並避開您的哮喘觸發源。

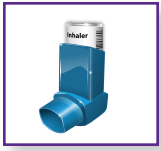
避開觸發源是降低藥物需求和預防哮喘發作的最佳方式。但首先，您必須了解您的觸發源是什麼。每當哮喘發作時，請回想您過去一天左右去了什麼地方或做了什麼事情。

在筆記本或行事曆上回答以下這類問題：

- ☞ 我曾靠近香煙煙霧嗎？
- ☞ 我曾除塵或吸塵嗎？
- ☞ 我曾靠近動物嗎？
- ☞ 我曾患感冒或其他疾病嗎？
- ☞ 我曾跑步、玩耍或運動嗎？
- ☞ 我曾感到沮喪、激動或疲累嗎？

請在藥物用完前先續配，而不要去急診室配藥。

2 以正確方法服用哮喘藥物。



- 請醫生看著您服藥，檢查您的服藥方法是否正確。如果您服藥時還是有困難，可以請醫生給您一個儲霧罐。這種裝置可接上吸入器，幫助藥物達到肺部。
- 許多哮喘患者至少使用兩種不同藥物。在您離開醫生診所以前，請務必了解您應該如何與何時服用這些藥物。如果您不知如何服藥並需要更多協助，可到當地藥房向藥劑師求助。

如果醫生開藥讓您每天服用，請務必按時服藥以免哮喘病發。

3 將隨附的「哮喘行動計劃」帶去給醫生，請他/她與您一起填寫。

- 以您的「哮喘行動計劃」為準則，了解何時需要服藥以及何時需要致電給醫生或護理諮詢專線 (Nurse Advice Line, 休診時間專線)。

護理諮詢專線每週 7 天、每天 24 小時為您提供服務。這是專為聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員提供的免費服務。護理諮詢專線號碼為 **1-866-535-6977**。

4 追蹤您的哮喘狀況，並了解狀況惡化的早期警訊。

- 哮喘發作之前幾乎一定會出現警訊。有些人會出現早期症狀，包括：咳嗽、胸悶和肺部發出喘鳴聲等。
- 通往肺部的呼吸道會慢慢變窄，因此您可能要等到呼吸道嚴重受阻時才感覺到症狀。控制哮喘的關鍵是遵守您的「哮喘行動計劃」，並且按醫生指示服藥。

請參照您的「哮喘行動計劃」查看您需要服用哪些藥物，或者需致電給醫生、護理諮詢專線或 **911**。如果是緊急情況，請立即撥打 **911**。