

## 預防哮喘發作以及控制孩子的哮喘

對於患有哮喘的兒童，採用哮喘管理計劃是預防哮喘症狀的最佳方式。哮喘管理計劃由子女的醫生為您提供，目的在幫助您控制孩子的哮喘。

這項計劃應能讓您的孩子：

- ✓ 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
- ✓ 在孩子藥物用完前可續配

## 孩子的哮喘管理計劃有四個部分：

### ① 了解並幫助孩子避開哮喘觸發源。

想降低孩子對藥物的需求以及預防哮喘發作，避開觸發源是最好的辦法。但首先，您必須了解這些觸發源是什麼。在您孩子哮喘發作時，想想他或她在一天中接觸到哪些事物。

在筆記本或行事曆上回答像這類的問題。我的孩子是否：

- ☒ 靠近香煙煙霧？
- ☒ 靠近除塵或吸塵位置？
- ☒ 靠近動物？
- ☒ 患感冒或其他疾病？
- ☒ 跑步、玩耍或運動？
- ☒ 沮喪、緊張、激動或疲累？

請在孩子藥物用完前先續配，不要去急診室為孩子配藥。

## 2 確保孩子以正確方法服用哮喘藥物。



- 請醫生看著您的孩子服藥，檢查孩子的服藥方法是否正確。通常孩子服藥時會有困難，因此醫生會提供一個儲霧罐。這種裝置可接上吸入器，幫助藥物達到肺部。
- 大部分患有哮喘的兒童至少使用兩種不同藥物。在您離開醫生診所以前，請務必了解孩子應該如何與何時服用這些藥物。如果您不知道孩子該如何服藥並需要更多協助，可到當地藥房向藥劑師求助。

如果醫生開藥讓孩子每天服用，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/她與您和孩子一起填寫。

- 以您的「哮喘行動計劃」為準則，了解孩子何時需要服藥以及您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 追蹤孩子的哮喘狀況，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。有些兒童會出現早期症狀，包括：咳嗽、胸悶和肺部發出喘鳴聲等。
- 由於通往肺部的呼吸道會慢慢變窄，因此您的孩子可能要等到呼吸道嚴重受阻時才感覺到症狀。幫助孩子控制哮喘的關鍵是遵守「哮喘行動計劃」，並且按醫生指示服藥。

請參照孩子的「哮喘行動計劃」查看需服用哪些藥物，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**。