

您的 MART 哮喘 行动计划



请与您的医生、护士或其他医疗保健专业人员一起填写此计划。

姓名和日期：

如何使用此计划

1. 将它放在容易找到的地方，比如您的冰箱门、布告栏或床头柜。
2. 将其保存在您的手机或平板电脑上，以便您随时查看。
3. 与家人、朋友或与您同住的任何人分享，以便他们知道如何在您生病时提供帮助。
4. **每次哮喘预约时都要携带此计划。**如果您的医生、护士或医疗保健专业人员对您的建议发生变化，请他们更新您的计划。

从英国哮喘与肺病协会获得更多建议和支持。

与呼吸科护士专家讨论如何管理您的哮喘：**0300 222 5800**
(周一至周五，上午9点至下午5点)

通过WhatsApp向我们的呼吸科护士专家发送消息：

07999 377 775

在我们的网站上获取更多信息：

AsthmaAndLung.org.uk

加入我们的在线或线下支持小组：
**AsthmaAndLung.org.uk/
groups-support**

在Facebook、Twitter和Instagram上关注我们，获取有关您的哮喘的新闻和提示。



观看我们的吸入器视频，学习如何使用您的MART吸入器：
AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos

哮喘问题

向我们的呼吸科护士专家咨询，拨打电话：**0300 222 5800**

WhatsApp: **07999 377 775**

(周一至周五，上午9点至下午5点)

我的哮喘触发因素

每天按时服用哮喘药物意味着我不太可能对这些触发因素产生反应。如果可以的话，避开它们也会有帮助。

我的诱发因素和应对方法

例如: 花粉症 - 我服用抗组胺药; 污染 - 我避免繁忙的道路

.....

.....

.....

.....

.....

.....

我的哮喘复查

我应该每年至少进行一次例行的哮喘复查。
我会携带：

- 我的MART哮喘行动计划是否需要更新
- 检查我所有的吸入器和垫片，确保我正确使用它们
- 检查我为治疗哮喘服用的其他药物
- 检查我是否使用峰值流量计（如果我使用的话）
- 关于我的哮喘是否有任何问题？

下次哮喘复查日期：

全科医生/护士/医疗保健专业人员联系方式

姓名：

电话号码：

非工作时间联系电话 （请向您的全科
医生诊所询问，当他们关门时该打给谁）

姓名：

电话号码：

1. 每日哮喘护理：

按照这个日常例行程序：

- 白天我应该几乎没有哮喘症状，晚上也不应有（哮喘、胸闷、呼吸困难、咳嗽）。
- 我应该能够做我日常生活中通常要做的所有事情（工作、活动、社交）。
- 我的个人最佳峰值流量分数是：
测量日期

我的维持和缓解疗法(MART)吸入器是（插入名称）：

.....

我需要每天都服用我的MART吸入器，即使我感觉良好。

我早上吸取.....口，

晚上吸取.....口。

如果我出现哮喘症状，我会使用我的MART吸入器作为缓解吸入器。

如果出现以下情况，我会吸一口MART吸入器：

- 我出现哮喘
- 我感到胸闷
- 我感到呼吸困难
- 我在咳嗽。

我每天**最多**只能吸.....口（包括早上和晚上吸取的口数）。

我每天使用的其他药物和设备（例如垫片、峰值流量计）：

.....

2. 当我感觉症状加重时:

如果我出现以下任何情况,表示我的哮喘情况正在恶化:

- 我的症状变得更严重(哮喘、胸闷、呼吸困难、咳嗽)。
- 我的症状让我在夜间醒来。
- 我的症状影响了我的日常生活(工作、活动、社交)。
- 我的峰值流量分数降至以下(数值):

如果我的哮喘恶化:

我可以根据需要继续吸.....口 MART 吸入器,每天最多吸入一次(包括早上和晚上吸取的口数),以应对我的哮喘症状。

 **紧急情况! 如果出现以下情况,请联系您的医生、护士或其他医疗保健专业人员:**

- 您需要使用MART吸入器的**最大**每日剂量,但您的症状没有改善,或
- 您连续.....周每天都需要额外使用MART吸入器(按医疗保健专业人员的建议),或
- 您对您的哮喘感到担忧。

医生、哮喘护士或其他医疗保健专业人员对我哮喘恶化时提供的其他建议是:

.....

.....

.....

.....

.....

3. 哮喘发作时:

如果我有以下任何一种症状,表明我的哮喘发作了:

- MART吸入器对我已经不管用。
- 我觉得走路和说话都很困难。
- 我感到呼吸困难。
- 我喘得厉害,或者我胸闷得厉害,或者我咳嗽得厉害。
- 我的峰流低于:

哮喘发作时的处理方法

1. 坐直 - 尽量保持冷静。
2. **每1-3分钟吸入一次您的MART吸入器,最多吸取六次。**
3. 如果在任何时候您感觉情况恶化**或者**吸取六次后您没有感到好转, **请拨打999叫救护车。**
4. 如果救护车在10分钟后没有到达,并且您的症状没有改善, **请重复步骤2。**
5. 如果重复步骤2后症状仍然没有改善,而且救护车仍未到达, **请立即再次拨打999。**

哮喘发作后

请按照以下建议确保您康复并防止进一步的哮喘发作:

- 如果您在家中处理了哮喘发作,请立即去看医生或护士。
- 如果您在医院接受治疗,请在出院后的48小时内看医生或护士。
- 服用完医生开给您的药物,即使您开始感觉好转。
- 如果治疗后没有改善,请紧急联系您的医生、护士或其他医疗保健专业人员。

如果您没有携带MART吸入器并需要使用蓝色缓解吸入器,每隔30-60秒吸入一次,最多不超过10次,并拨打999叫救护车。