

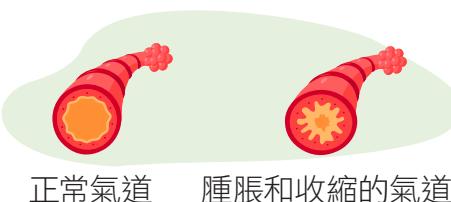
控制您的哮喘

何為哮喘？

一種影響肺部氣道的疾病。哮喘可令您呼吸困難。它還可讓您頻繁咳嗽。

患有哮喘時，氣道會：

- 發緊和變厚
- 產生額外的黏液
- 易受刺激和腫脹
- 對刺激物和誘發物更敏感



一些哮喘患者只是偶爾有哮喘症狀。而其他患者每天都有哮喘症狀。一些患者會在一年的某些時間感覺症狀加重。雖然哮喘無法治愈，但您可以與您的主診醫生* (PCP) 合作來控制您的哮喘。

*您的主診治醫生 (PCP) 是您的主要醫生或醫療保健提供者，協助您保持健康並處理您的醫療照護問題。



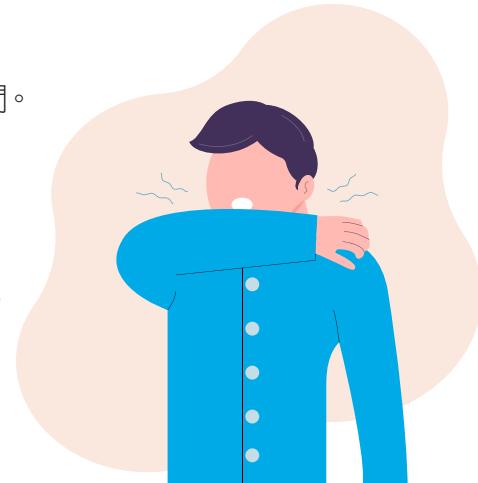
控制哮喘意味著：

- 您可以玩耍和鍛煉，不會有任何問題
- 您可以整夜安眠
- 您不會因為哮喘而不去上學或工作缺勤
- 不會由於哮喘發作而去急診室或住院
- 很少甚至沒有藥物導致的副作用

哮喘有何表現？

哮喘症狀因人而異。您的哮喘可能具有以上的部分或全部症狀：

- **咳嗽：**您可能咳嗽得很厲害，即使您沒有感冒。咳嗽可能會持續很長時間。可能會導致您在夜間或早晨過早醒來。玩耍或鍛煉時可能咳嗽。
- **氣喘：**呼吸時發出口哨聲。這是空氣試圖通過窄的氣道造成的。氣喘在氣道肌肉變緊和變厚時出現。
- **喘不過氣：**可能呼吸困難或覺得吸入的空氣不足。呼吸速度比往常更快。
- **胸悶：**感覺胸部發緊或沉重。患者可能胸痛或感覺有東西壓在胸部。可能覺得把空氣吸入肺部或呼出肺部很困難。
- **疲勞/無力：**比往常更加容易疲勞。



瞭解您的症狀，從而可以在症狀出現或加重時快速採取行動。聯絡您的 PCP 制定行動計劃。提前行動可以防止症狀加重，因此您仍能夠去上學、工作和不用去醫院。在後續就診時，您的醫生會檢查您的哮喘控制情況。進行 **Asthma Control Test™** 瞭解您控制哮喘的情況。

有關哮喘發作

哮喘發作是指您的哮喘症狀失去控制並導致您生病的情況。

請諮詢您的 PCP 制定哮喘行動計劃的事宜。欲知詳情，請參閱第 8 頁。

哮喘發作的早期徵兆包括：

- 咳嗽加劇、粘液增多、氣喘加重、胸悶，感覺喘不過氣
- 由於咳嗽或呼吸困難，睡醒次數增加
- 無法進行正常活動
- 急救藥的使用超過正常使用量
- 急救藥緩解症狀的效果下降。如果出現這種症狀，請立刻致電您的 PCP。拖延時間過長會導致嚴重的哮喘發作，甚至會危及生命。



嚴重的哮喘發作徵兆包括：

- 咳嗽、氣喘或胸悶比平時加重
- 嘴唇或指甲變藍
- 呼吸困難並且呼吸加快
- 不能正常地行走或說話
- 在您吸氣時，肋骨可能比正常情況更外翻。**如果出現這種情況，請立即撥打 911 或前往急診室。**

誘發物是什麼？

哮喘誘發物是導致出現哮喘症狀或導致您的哮喘症狀加重的東西。誘發物因人而異。請在下列您認為使您的哮喘加重的每個誘發物旁邊寫上 。您的 PCP 可能對您進行一些過敏誘發物測試，如灰塵、花粉、黴菌和寵物皮屑。



室內（在家、工作場所或學校）

- 香煙、大麻、電子煙、煙斗、雪茄或壁爐散發的煙
- 氣味重的物品（如清潔產品或香水）
- 灰塵或塵蟎
- 黴菌
- 貓、狗或其他動物
- 大鼠、小鼠或蟑螂

室外

- 冷天或極熱天氣
- 空氣污染或煙霧
- 天氣或季節變化
- 花粉
- 植物、花朵、草或樹

其他誘發物

- 壓力或擔憂
- 感冒或其他疾病
- 鍛煉或玩耍
- 某些藥物
- 食物過敏

使用第 3 頁的症狀日記記錄您的誘發物。

瞭解導致您的哮喘發作的誘發物。盡力避開您的哮喘誘發物。如果您的哮喘加重，則努力回憶您周圍有哪些誘發物。記下症狀日記有助於瞭解您的生活方式及誘發哮喘的因素。有時，誘發物會隨時間而變化。保持記錄症狀日記可幫助您瞭解您的誘發物是否變化。也請事先計劃：如果您知道您周圍有誘發物，請提前服用您的 PCP 醫囑的藥物。謹記隨身攜帶藥物。

記錄您的症狀

在下表或另一個表中寫下您的哮喘症狀。識別哮喘誘發物，瞭解您的治療方案將如何控制您的哮喘發作。

症狀日記表

| 日期 | 症狀 | 什麼是誘發物？ |
|----|----|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

哮喘得到很好控制的狀態：

- 您可以進行您所有的**正常活動**
- 您的**症狀**在一週內不超過 2 天，並且這些症狀晚上未弄醒您
- 您一週內服用**快速緩解（急救）藥物**來緩解哮喘症狀的時間不超過 2 天。這不包括使用快速緩解藥物防治由運動引發的哮喘
- 您的**最大流量**不得低於您個人最佳狀態時的 80%。瞭解第 5 頁上更多有關最大流量的內容



處理誘發物

嘗試以下小貼士避免接觸誘發物。

減少氣味

- 如果您吸煙，**制定戒煙或少吸煙計劃。**與您的 PCP 聯絡免費獲取尼古丁貼片並向其諮詢。致電 Kick It California 以獲取戒煙協助，電話：**1(800) 300-8086**。
- 如果您吸煙，請到室外吸。**回家後洗手和洗臉。家裡或車裡的煙味可誘發哮喘。
- 嘗試限制靠近吸煙者。**
- 避免使用強烈氣味的產品，**如家庭除臭劑和熏香，以及帶香味的洗衣產品和個人護理產品。
- 遠離漂白劑、氨和其他強效消毒劑。**安全清潔選項：普通肥皂、檸檬汁、小蘇打和醋稀釋水清潔。



去除灰塵和黴菌

- 用熱水和肥皂清洗硬表面的黴菌。**用硬刷擦洗，然後用水沖洗乾淨。有黴菌的沙發套或窗簾需要更換。
- 每週進行擦拭和使用真空吸塵器吸塵。**確保吸塵器濾網較好。
- 淋浴或做飯時，**使用換氣扇或打開窗戶以預防滋生黴菌。
- 用防塵蟎拉鍊外罩罩住床**和枕頭。
- 每 1-2 週，**用熱水清洗床上用品和毛絨玩具。冷凍不耐 24 小時洗滌的毛絨玩具。拿走床周圍的毛絨玩具。
- 如果可以請不要擺放地毯。**
- 要求定期更換建築物內的供暖系統過濾器。**

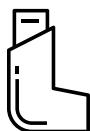
留心室外誘發物

- 室外有花粉或黴菌時，**待在室內。**
- 在花粉多的季節關閉窗戶，**並且不要使用風扇。
- 在天氣應用程式或者線上**查看空氣質量。**空氣質量不好時請勿在室外鍛煉。請造訪 sparetheair.com 瞭解警告事項。
- 在污染很嚴重的日子，**留在室內並關閉窗戶。
- 如果吸入冷空氣會誘發您哮喘，**試著用鼻子呼吸。戴圍巾。

避免接觸害蟲和動物

- 不要裸露放置食物或垃圾。**將食物儲存在密閉容器中。
- 試著使用**捕蟲器或毒餌**，如用於殺蟑螂的硼酸。使用誘餌替代噴劑/炸彈除蟲劑，並放置在兒童不容易接觸的地方，如冰箱後面。
- 用真空吸塵器吸走蟑螂屍體並用填縫料或銅絲網 **填充孔縫。**
- 如果可能的話，**修補漏水水管**、屋頂和清理可吸引害蟲的其他水源。
- 不考慮養寵物。**不養有毛髮或羽毛的寵物。
- 讓寵物遠離**哮喘患者的臥室。
- 總是在撫摸動物後洗手。**

藥物是哮喘控制的關鍵



大多數哮喘藥物是作為吸入噴劑形式使用。治療哮喘的藥物主要有兩種：控制劑和緩釋劑。

- **長效或控制藥物**，應每天服用以預防發作。它可以減緩刺激、腫脹及阻塞氣道的粘液。此類藥物是控制哮喘和阻止突發的主要方式。每天服用，即使您沒有症狀。如果您堅持服用，您將會看到好處。在您的 PCP 的醫囑下，它亦可用作急救藥。
- **緩解藥**用於突發症狀或哮喘發作。隨著時間的推移，它可以放鬆氣道周圍的緊張肌肉。使用緩解藥可快速、暫時緩解哮喘症狀。視乎藥物，快速救援藥物的時效可能是 4-12 小時。您的 PCP 可能亦會讓您在運動前服用以預防哮喘發作。如果您的哮喘得到很好控制，您每週不應為治療哮喘症狀服用快速緩解藥超過 2 次。聯絡您的 PCP 瞭解您可以使用的急救藥物類型。

哮喘藥物貼士

如果您對以下方面有任何疑問，請諮詢您的 PCP：

- 按照**您** PCP 的醫囑服用哮喘藥物。
- 確保**您正確使用呼吸器**。
- 大多數呼吸器應配合分隔器使用。**分隔器**可使呼吸器的使用更容易，更有效。
- 對於一些藥物（吸入性糖皮質激素），您需要在**每次用後漱口並吐出**。
- **您**可能還需要**使用過敏藥**來防止哮喘突發。

使用第 10 頁上的**藥物表**記錄您的誘發物。

寫下您的哮喘藥物以追蹤為什麼用藥以及何時用藥。您也可以讓您的 PCP 列印一份帶用藥說明的藥物清單。它也是第 10 頁藥物表的一部分。

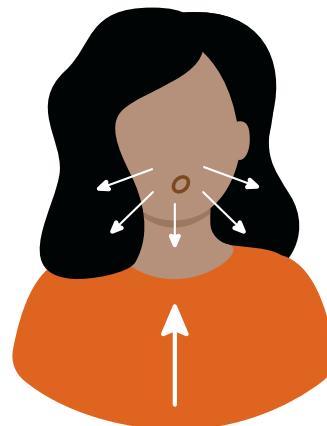
瞭解您的最大流量



一些哮喘患者透過用**最大流量計**記錄哮喘病情可能會更好地控制哮喘。最大流量計是一個小的塑料工具，測量肺部呼吸空氣的情況。高數值（您的個人最佳流量的 80%）表示氣流較好。低數值（不到您的個人最佳流量的 50-79%）表示您的哮喘越來越嚴重。如果最大流量計可協助您更好地記錄哮喘病情，您的 PCP 可能給您開處方。

請您的 PCP 協助您練習您的最大流量測量：

1. 身體站直。
2. 把標記放在刻度標尺底部。
3. 深深吸一口氣。
4. 把吹口放入嘴裡，並緊閉雙唇。切勿把舌頭伸進孔裡。拿著最大流量計時，不要擋住背面的孔。
5. 快速吹一口氣，盡可能使勁快吹。
6. 重複步驟 到三次。寫下最高（最佳）值。
7. 詢問您的 **PCP**，您應多久測量和記錄您的最大流量。一到兩週內緊密監測您的最大流量可有助於您得知您的「個人最佳流量」。



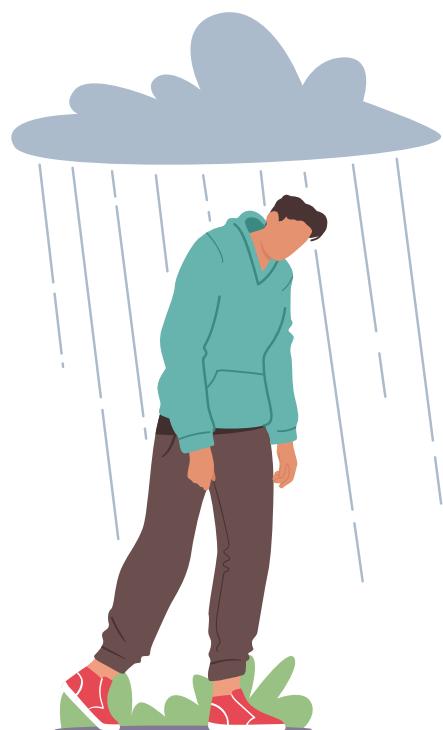
在家檢查您的最大流量，看看您最近做得怎麼樣。當您的哮喘變嚴重時，您的最大流量可能會更低。這是您需要採取行動的跡象，同時致電您的 PCP。

如果您一直做得很好，個人最好的最大流量數值向您和您的醫生顯示，您的藥物正在起作用。

心理健康：照顧好您的情緒

照顧情緒健康跟照顧身體健康同樣重要。通常，與專業諮詢師談論生活中情緒上的起伏將很有幫助，尤其是在開始變得更糟或對您有負面影響時。

每個人的哮喘體驗是不同的，但許多哮喘患者可能都經歷一些同樣的感覺。



恐懼和擔心

(關於未來，
關於您的健康)



失去控制

(我永遠不可能控制住)

否認

(這不會在我身上發生，
我沒有病)

憤怒

(不公平，
我的身體在跟我作對)

愧疚

(我一定是做過些什麼，
才讓事情變成這樣)

羞愧

(其他人會怎麼認為?)



為 SFHP 會員提供的免費資源

提供專業人員幫助您管理生活中的此類問題。您可以在您所在區域找到幫助您生活回歸正常和讓您感覺更好的免費服務。

致電 Carelon Behavioral Health 電話 **1(855) 371-8117**。

心理健康：照顧好您的情緒

照顧您的心理健康貼士

- 檢查您是否感到飢餓、生氣、孤獨或疲憊
- 識別您的觸發因素，以便瞭解何時可以避免或進行應對
- 嘗試制定每日時間表來協助管理您的時間
- 為自己安排時間，做讓您感覺良好的事情



進行放鬆鍛煉

嘗試進行簡單的 5–10 分鐘的深呼吸和藥物，比如：

- 4 方呼吸練習：吸氣時數 4 次，然後呼氣時再數 4 次
- 重複一句讓身體感到平靜的話，比如「放鬆，放下它」
- 在腦海中想象讓您感到平靜和快樂的一個人、一個地方或一段時間
- 請造訪 [youtube.com](https://www.youtube.com) 並搜尋「正念減壓法 (mindfulness)」進行免費練習
- 下載免費正念減壓應用程式，如 Insight Timer，進行有指導的心理練習
- 與朋友、家人或者顧問交流

照顧好身體的貼士

- 詢問您的 PCP 獲得哮喘病患者的鍛煉貼士
- 嘗試練瑜伽、游泳、散步，或其他您喜歡的活動
- 鍛煉前熱身，然後冷靜下來
- 您可能在開始鍛煉前必須服用急救藥
- 在冷天，用圍巾圍住臉以防冷空氣進入肺部
- 多吃不同的蔬菜、水果、全穀物和瘦肉。
詢問您的 PCP 獲取健康飲食資訊。
- 每晚睡覺 7–9 小時
- 限制與生病的人士親密接觸
- 經常用肥皂和水洗手約 20 秒
- 注射冠狀病毒病疫苗、加強針、每年的流感疫苗，以及肺炎疫苗



配合您的照護團隊

你們可以一起控制您的哮喘。

- 找到一個您覺得相處舒服的 PCP
- 保持約診，這樣您才可能獲得最佳的照護
- 與您的照護團隊一起制定哮喘行動計劃。請參見第 8 頁上的指南。
- 請一定向您的醫療保健團隊詢問您對您的哮喘的全部問題。如您不理解答案，可以再次詢問。知道如何護理好您的哮喘非常重要！

制定哮喘行動計劃

這是您與您的 PCP 共同製定的計劃。它分為綠色、黃色和紅色區域。它將根據您的哮喘控制方式，幫助您弄明白，您需要做什麼。

| 綠色區域 | 黃色區域 | 紅色區域 |
|------------------------|---|------------------------|
| 它可提醒您每日服用控制藥物，即使您感覺很好。 | <ul style="list-style-type: none">它可幫助您瞭解在出現哮喘症狀時該怎麼做。它可幫助您決定何時使用急救藥。它可幫助您瞭解您何時需要到 PCP 處就診。 | 它可幫助您決定何時需要看急診或撥打 911。 |

您的哮喘行動計劃將所有這些資訊整合在一頁上。您還可以向您的學校或公司提供一份副本。及時在您的哮喘行動計劃上填寫您所有的哮喘和過敏藥物。將它放在您每天可以看到的地方。

我的哮喘行動計劃

| 控制藥物 | 服用劑量 | 頻次 | 其他說明 |
|---|---|----------------------------|---|
| | | 一天_____ 次 每天！ | <input type="checkbox"/> 使用 (類固醇吸入器) 後漱口 |
| | | 一天_____ 次 每天！ | |
| | | 一天_____ 次 每天！ | |
| | | 一天_____ 次 每天！ | |
| 快速緩解藥物 | 服用量 | 次數 | 其他說明 |
| <input type="checkbox"/> Albuterol (Pro-Air, Ventolin, Proventil) | <input type="checkbox"/> 噴 2 次 <input type="checkbox"/> 噴 4 次 <input type="checkbox"/> 1 霧化治療 | 僅按需要服用 (見下頁一處於黃色區域時開始或運動前) | 註：如果您一週有兩天以上需要此藥，致電您的 PCP，考慮增加您的控制藥量並討論您的治療計劃。與其討論您的治療計劃。 |

我的哮喘行動計劃

當我處於以下情況時的特殊說明：



感覺良好



變重



有醫療警報

感覺良好 — 綠色區域



- 白天或夜間無咳嗽、喘息、胸悶或呼吸急促。
- 我可以進行日常活動。

最大流量 (對於 5 歲及以上人士) 是 _____ 或更多。(個人最佳 80% 或更多)

個人最佳最大流量 (5 歲及以上人士): _____ 。

每天預防哮喘症狀出現：

- 每天服用控制藥物 (見第 18 頁)。
- 運動前，噴 _____ 次，共 _____ 次。
- 避開讓我的哮喘變嚴重的事物 (見第 3-4 頁)。

加重 — 黃色區域



- 咳嗽、喘息、胸悶、呼吸急促或
- 因哮喘症狀夜間醒來，或
- 可以做一些，但不是所有日常活動。

最大流量 (5 歲及以上): _____ 到 _____。(個人最佳的 50 到 79%)

注意 — 繼續服用每天的控制藥物，以及：

- 進行 _____ 次噴霧或 _____ 次快速緩解藥物的霧化治療。如果我沒有在 20-30 分鐘內回到綠色區域，進行額外 _____ 次噴霧或霧化治療。如果我沒有在一個小時內回到綠色區域，那麼我應該：
 - 增加 _____
 - 新增 _____
 - 請致電 _____
- 根據需要，繼續每 4 小時使用一次快速緩解藥物。如果在 _____ 天內沒有改善，則致電 PCP。

醫療警報 — 紅色區域



- 呼吸非常急促，或
- 快速緩解藥物沒有效果，或
- 無法進行日常活動，或
- 24 小時處於**黃色區域**後症狀無變化或更嚴重。

最大流量 (5 歲及以上): 不到 _____。(個人最佳的 50%)

危險！立即找人幫助！

如果由於呼吸急促使走路或說話有困難或嘴唇或指甲變灰或發紫，撥打 911。對於兒童，如果呼吸時脖頸和肋骨的皮膚緊縮或兒童反應不正常，撥打 911。

醫療警報！ — 求救！

- 服用快速緩解藥物：進行 _____ 次噴霧/每 _____ 分鐘，並立即求救。
- 服用 _____
- 請致電 _____

藥物表

| 哮喘藥物名稱 | 服用原因 | 劑量 (數量) | 服藥時間 (時間段或 在您感覺 到某些症 狀時) | 使用日期 | 藥房重新 配藥日期 | 下次重新 配藥日期 | 最大流量 測量和日 期 |
|--------|------|------------|--------------------------------------|------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 其他藥物 | 服用原因 | 劑量 (數量) | 服藥時間 | 使用日期 | 藥房重新 配藥日期 | 下次重新 配藥日期 | 副作用 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

為您的健康評分！

哮喘生活問題

填寫下方表格，並在下次就診時帶給您的 PCP。

| | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|
| 您是否知道什麼是哮喘？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 我不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 您是否知道如何控制或預防哮喘發作？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 您是否因您的哮喘看專科醫生？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 我不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 您是否嚴格按照 PCP 的醫囑服用藥物？ 如果沒有，有什麼困難？在此說明： | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 您的家人或朋友可以幫助您管理您的健康嗎？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 我不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 您的文化或宗教價值觀會影響您的護理嗎？在此說明： | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 您是否有任何問題影響您保持您的 PCP 的約診？如是，什麼妨礙了您？在此說明： | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 我不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 您是否有興趣參加有助於更好地管理您的哮喘的課程？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 有時 <input type="checkbox"/> | 不知道 <input type="checkbox"/> | |
| 在您的生活中，您可以做出一些改變來改善您的健康。用 1-5 分來衡量，您為了改變做了多大程度的準備？(1 表示連想都沒想，5 表示已經準備好) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

您感覺如何？

| 在過去兩週內，您有以下感覺的頻率如何？ | 沒有過 | 有些天 | 超過一半天數* | 幾乎每天* |
|---------------------|-----|-----|---------|-------|
| 幾乎沒有興趣或樂趣做事 | | | | |
| 感覺低落、沮喪或絕望。 | | | | |

*對於任一個問題，如果您的回答是「超過一半天數」或「幾乎每天」，請立即撥打 Carelon Behavioral Health 電話 **1(855) 371-8117**。您可以跟其他人交流您的感受。

問您 PCP 的問題

1

2

3

4

5

6

7

資源



US Dept of Health and Human Services - 管理壓力
[health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress](https://www.health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress)



Bay Area Spare the Air Program - 查看空氣質量警報
sparetheair.org



American Lung Association - 哮喘相關資訊
1(800) 586-4872 | lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma



Asthma and Allergy Foundation of America - 哮喘與過敏相關資訊
1(800) 727-8462 | aafa.org



California Department of Public Health (CDPH) - 哮喘相關資訊
1(800) 232-4636 | cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/EHIB/CPE/Pages/Asthma.aspx



National Heart, Lung, and Blood Institute - 哮喘相關資訊
nhlbi.nih.gov/health/asthma

如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，
或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 **711** (TTY)。