

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。