

# 應付哮喘 LIVING WITH ASTHMA

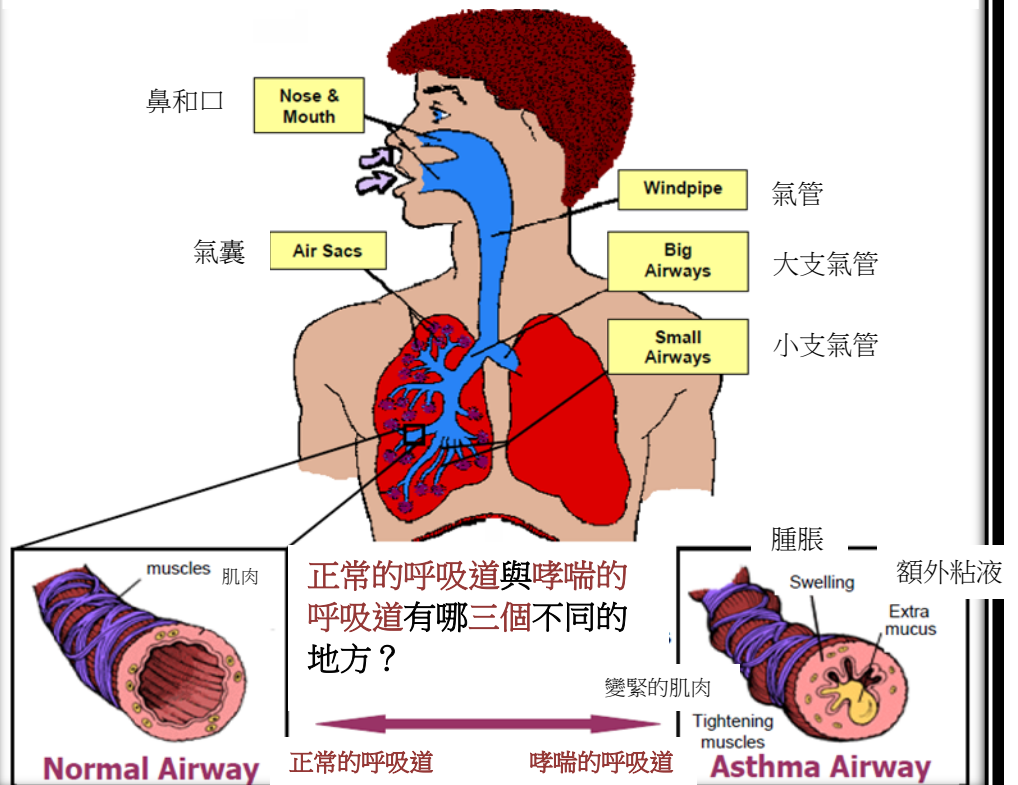
## 不要讓哮喘限制您的活動

### 控制您的哮喘!

- 按照您的哮喘行動計劃去做，清楚在何時何地尋求協助。
- 使用處方藥物，在未與醫療人員商討之前，切勿擅自停止用藥。
- 計算尚餘多少口吸劑，以便能及時續配。
- 假如您的哮喘受到好好的控制，一瓶 albuterol 吸劑應該可以維持最少 4 個月。
- 假如您每星期超過 2 天或每個月超過 2 夜需要使用 albuterol 吸劑，即表示您的哮喘仍未受到控制！請覆檢您的哮喘行動計劃或徵詢醫療人員的意見。
- 避免誘發的因素！
  - 塵埃、花粉、寵物、煙霧、疾病、壓力、傷風。
- 每隔 6 個月見醫療人員一次，更新您的哮喘計劃。

## 為甚麼哮喘會令呼吸困難？

哮喘是氣管的疾病。我們稱這些氣管為呼吸道。  
當患者哮喘發作時，呼吸道會收窄或縮小，呼吸便會變得困難。



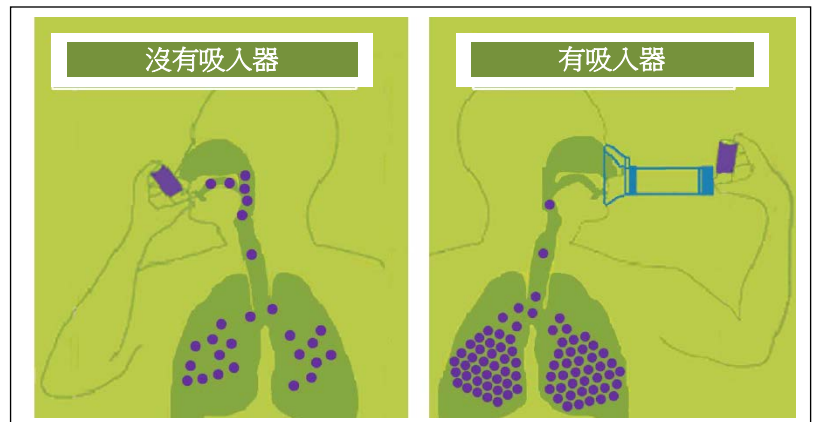
## 如何使用您的哮喘藥:

### 吸劑和吸入器的使用提示:

- 有吸入器的吸劑，其功能與噴霧機一樣，甚至更好
- 用力搖勻氣瓶
- 啟動吸劑
- 經常使用吸入器
  - 如果有吸咀：慢慢吸一口氣，保持約 10 秒
  - 如果有面罩：緊貼著口和鼻子，然後呼吸 10 次
- 每一口吸劑相隔 1 分鐘
- 等候 5 分鐘才使用 albuterol 吸劑和控制劑
- 使用後漱口

### 噴霧機的使用提示

- 如果使用“嗅索”的方法，大部份藥物都會流失。
- 如果使用面罩，一定要緊貼口和鼻子的皮膚
- 如果用吸咀，嘴唇一定要緊緊攏合著



# 應付哮喘 LIVING WITH ASTHMA

## 常見的哮喘誘因

- **感染** -- 大部份由病毒引起的傷風 / 感冒，也可能是細菌 (鼻竇感染，以及 / 或肺炎)
- **過敏** -- 對塵埃、花粉 (草、樹和野草)、霉菌、動物、例如蟑螂。較罕見的，是對食物敏感而引起哮喘。
- **運動或劇烈活動** (尤其是持續跑步超過 5 分鐘)
- **晚間** -- 大部份哮喘在早上 4 時最差而在下午 4 時較好
- **煙霧** -- 煙草的煙 (香煙、雪茄)、壁爐、柴火、焚香，以及 / 或燒烤
- **刺鼻的氣味 / 化學品** -- 油漆、香水、清潔劑、廢氣或任何有強烈氣味的東西都可能誘發哮喘
- **天氣** -- 冷空氣和天氣轉變 (溫度和 / 或濕度轉變)
- **壓力 / 情緒** -- 情緒不會引起哮喘，但對容易受影響的人，這可能是一個誘因
- **胃酸倒流 (胃灼熱)** -- 從胃倒流的胃酸湧進食道可能會誘發起哮喘的病徵

## 哪兩種類別的哮喘藥物？

### 快速舒緩劑

#### (Albuterol)

Examples:



Albuterol



Ventolin®



Zenith Goldline®



Proventil®

### 快速舒緩劑有助於哮喘發作時

- ☞ 當有癥狀時每人都應有快速舒緩劑應用。
- ☞ 確保隨時備用 – 甚至在學校。

### 我的快速舒緩劑是怎樣運作？

這藥物舒緩呼吸道周圍變緊的肌肉。

腫脹 **S**welling  
額外粘液 **E**xtra Mucus  
變緊的肌肉 **T**ightening muscles



### 何時該用我的快速舒緩劑？

- ☞ 當您有癥狀時使用這藥物
- ☞ 在 5 至 10 分鐘應舒緩癥狀
- ☞ 在運動前 15 分鐘您亦應該使用這藥物

### 控制劑

Examples:



Flovent®



QVAR®



Advair®

### 控制劑有助預防哮喘發作

- ☞ 有些人每天使用控制劑，可幫助他們的呼吸道有較少的敏感。
- ☞ 如您使用這藥物，隨著時間您將會有少些癥狀。

### 我的控制劑是怎樣運作？

這藥物預防及控制呼吸道腫脹和產生額外粘液。

腫脹 **S**welling  
額外粘液 **E**xtra Mucus  
變緊的肌肉 **T**ightening muscles

### 何時該用我的控制劑？

- ☞ 每天使用這藥物甚至當您感覺良好
- ☞ 這藥物隨著時間會慢慢見效
- ☞ 如您停止使用這藥物，您可能感到有更多的癥狀

## 啟動和清潔吸劑 PRIMING and CLEANING YOUR INHALER

藥物 Medication	啟動 Priming	重新啟動 Repriming	甚麼時候重新啟動 When to Reprime	吸劑次數 # of puffs	清潔 Cleaning
ProAir (Albuterol)	3 口吸劑	3 口吸劑	2 星期	200	每週用清水沖洗膠促動器
Flovent (Fluticasone)	4 口吸劑	1 口吸劑	7 天 / 擱置	120	用棉花棒，不用水
Qvar (Beclomethasone)	2 口吸劑	2 口吸劑	10 天	120	用紙巾揩抹，不用水
Dulera (Mometasone/Formeterol)	4 口吸劑	4 口吸劑	5 天	120	用乾布揩抹，不用水

- 在初次使用前，把吸劑向空中噴霧以備用。參考上面表格所列吸劑的次數。
- 假如有一段時間沒有使用吸劑，便重新啟動。擱置日子參考上面表格。
- 如果是 Flovent, Qvar 或 Dulera，切勿用水清潔氣瓶。每星期把膠促動器內的藥物挪走，然後用棉花棒或布清潔開口。
- 如果是 Proair-只需清洗膠促動器。用溫水從一端沖洗 30 秒，然後再從另一端沖洗 30 秒。