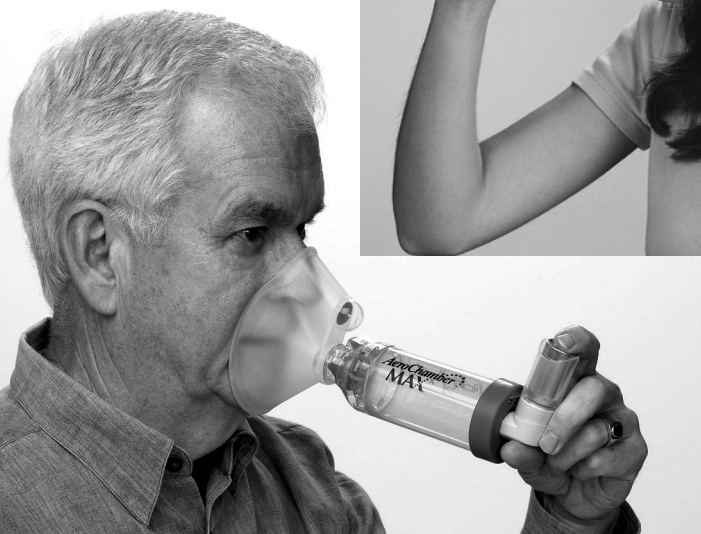


如何使用 吸入性藥物



治療哮喘和慢性阻塞性肺部疾病

簡介

吸入性藥物是控制及治療哮喘和慢性阻塞性肺部疾病 (COPD) 的重要部分。藥物直接吸進您的肺部（直抵需要用藥的地方），使藥物發揮更有效的作用並減少副作用的出現。

本手冊包括：

■ 吸入性藥物的種類	1
治療哮喘的吸入性藥物	1
治療慢性阻塞性肺部疾病的吸入性藥物	2
氧氣治療	3

■ 吸入性藥物的使用方法	4
如何使用及維護您的定量噴霧吸入器 (MDIs)	4
• AeroChamber 分隔器	5
• EZ 分隔器	7
• InspirEase 分隔器	8
• Albuterol HFA 吸入器	9
• 無分隔器的定量噴霧吸入器 (MDI)	11
如何使用及維護您的乾粉吸入器(DPIs)	11
如何使用及維護您的噴霧器	15

■ 切勿讓您的藥物用盡	16
--------------------	-----------

■ 額外資源	17
---------------	-----------

治療哮喘的吸入性藥物

治療哮喘最常見的吸入性藥物是：

- 吸入性皮質類固醇
- 支氣管擴張藥

吸入性皮質類固醇是控制哮喘的主要藥物。

例子包括：

- 倍氯米松(QVAR)
- 莫米松 (*Asmanex*)
- 氟替卡松(*Flovent*)

這些藥物有助於控制呼吸道內的腫脹或發炎。它們可預防哮喘發作。雖然這些藥物不能立即舒緩症狀，但按照處方使用這些藥物是控制哮喘的最佳方法之一。

支氣管擴張藥又稱為速效舒緩藥物（「治標性藥物」）。

例子包括：

- Albuterol HFA (*ProAir HFA*)
- Proventil HFA (*Ventolin HFA*)

這些藥物使呼吸道周圍的肌肉放鬆，能快速舒緩哮喘發作的症狀。對於您無法避免的哮喘誘因，這些藥物可減少其影響，或者您可以在運動之前使用。支氣管擴張藥能使症狀快速舒緩，但如單獨使用，則不能有助於控制或預防哮喘或慢性阻塞性肺部疾病發作。

治療慢性阻塞性肺部疾病的吸入性藥物

治療慢性阻塞性肺部疾病最常見的吸入性藥物是：

- 抗膽鹼藥物
- 支氣管擴張藥
- 吸入性皮質類固醇

抗膽鹼藥物是治療慢性阻塞性肺部疾病 (COPD) 的主要療法。這這些藥物可抑制大呼吸道（支氣管）周圍肌肉收緊。該種藥物有長效的（例如，氣適靈 *Spiriva*）或短效的（例如，定喘樂 *Atrovent*）。短效抗膽鹼藥物可在約 15 分鐘後發揮藥效，並持續 6 至 8 個小時。

支氣管擴張藥，如 albuterol (*ProAir*)，是一種短效藥物，作為即時舒緩症狀所需之用。

吸入性皮質類固醇可用於難以控制的慢性阻塞性肺部疾病(COPD)，或者您有可逆的氣流受限。

視您慢性阻塞性肺部疾病 (COPD) 的病期以及症狀的控制情況，還可能使用**其他藥物**。其他藥物包括：

- 長效支氣管擴張藥，如 salmeterol (*Serevent*)。
- 複方藥物（長效支氣管擴張藥加類固醇）如 *Advair* 和 *Symbicort*。

如果您在同一時間使用一種以上的吸入性藥物，請先使用支氣管擴張藥（「治標性藥物」）。該種藥物會打開氣管，從而使其他藥物更易進入肺部。如果您對使用吸入性藥物有疑問，請向您的醫生或藥劑師查詢。

氧氣治療

這種治療方法為患有嚴重的慢性阻塞性肺部疾病及血氧濃度低的患者提供更多氧氣。根據您慢性阻塞性肺部疾病的病情，您可能有時候或所有時間（長期）需要進行氧氣治療。氧氣治療可以在醫院內進行（如果您出現突發性呼吸困難），或使用隨身攜帶系統（如果您的血氧濃度普遍過低）。您對氧氣的需求是依您對治療及測試（例如肺活量、活動時的血氧飽和度）的反應來評定。氧氣治療可以幫助您更輕鬆地呼吸，使您感覺更好，並減少因缺氧以致死的風險。

氧氣治療將氧氣通過放置在您鼻孔內的管子及鼻管或透過一個覆蓋口鼻的面罩進入您的身體。以下為三個最常見的供氧形式：

- 製氧機
- 氧氣筒
- 液氧裝置

何時使用氧氣治療

如果您的慢性阻塞性肺部疾病是輕度或中度，您可能僅需要在某些時候使用氧氣治療。氧氣治療在下述情況特別有用：

- **運動：**您的血氧濃度可能僅會在您運動或增加活動量時降低。在運動時使用氧氣治療可能使您更有力量，亦助您更輕鬆地呼吸。
- **睡眠：**當您睡覺時，您的呼吸將自然而然地變慢，這是因為您的身體不需要太多氧氣。當患有慢性阻塞性肺部疾病時，出現與睡眠相關的呼吸障礙和血氧濃度低是較為常見的。在睡眠期間使用氧氣治療將有助改善情況。
- **乘搭飛機：**對於大多數人來說，飛機上的氧氣含量是安全的。但如果您使用氧氣或者您的血氧濃度低，當您搭乘飛機時將可能需要氧氣治療。在攜帶氧氣筒上機前，請與您的醫生及航空公司代表討論。

氧氣治療是非常安全的。但是，您需謹記一些重要事項，以避免您的氧氣供應出現任何問題。最重要的是切勿吸煙。氧氣是可燃的，可能會發生爆炸。氧氣設備必須遠離所有火災隱患或明火（如點燃的香煙、煙斗或煙草製品的煙霧）。

氧氣供應公司將確保提供您需要的所有設備，並會告訴您如何安全及正確使用設備。

警告：吸食煙草製品及接觸有毒煙霧將會降低氧氣治療對哮喘及慢性阻塞性肺部疾病的療效。如果您有吸煙習慣，我們可協助您戒煙。

吸入性藥物的使用方法

以下介紹三種吸入藥物的方法。包括：

- 定量噴霧吸入器 (MDI)
- 乾粉吸入器 (DPI)
- 噴霧器

您和您的醫生會選擇最適合你的方法您和您的醫生會選擇最適合您或您孩子的方法。每個方法如下所述。

如何使用及維護您的定量噴霧吸入器 (MDI)

定量噴霧吸入器 (MDI) 以噴劑方式傳送藥物。他們有時被稱為「吸入器」或「噴藥器」。MDI 與分隔器共用時效果最佳。**分隔器**是一種特殊的裝置，透過直接將藥物送入肺部以增加吸入的藥量，使藥物發揮更好療效。該裝置可減少留在口腔和喉嚨裡的藥量，從而減少副作用。MDI 配合分隔器使用將使操作更簡易，因為您無須協調呼吸和噴藥。

市面上有多種定量噴霧吸入器 (MDI) 和分隔器。重要的是，您需要正確地使用吸入器和分隔器，以將藥物傳送進您的肺部。請教您的醫生，檢查您或您的孩子使用吸入器配搭分隔器的方法。

如何使用定量噴霧吸入器和 AeroChamber 分隔器

請按照以下步驟或教導您的孩子如何使用：

1. 挺直站立。
2. 拿開吸入器的護蓋。
3. 將吸入器搖勻，並將吸入器的吸嘴插入分隔器。
4. 正常地呼氣。
5. 將分隔器的吸嘴放入口中，置於牙齒之間，舌頭在下。確保您的雙唇包緊吸嘴。
6. 按壓一下藥罐；釋放出一「口」或一劑藥物到分隔器內。每次不要釋放出超過一口。
7. 緩慢地從分隔器裡深深吸入。儘量令肺部充滿藥物和空氣。
8. 將分隔器從口中拿開，並屏住呼吸。
9. 在屏住呼吸時慢慢地數至十。
10. 用口慢慢地呼氣。
11. 如您吸取速效舒緩藥物超過一口時，在您吸取另一口藥物之間等待至少一分鐘可能有助於吸藥。
12. 當您服藥完畢後，將吸入器與分隔器分開，蓋回吸入器吸嘴護蓋。如果您使用吸入性類固醇（例如，QVAR, Flovent 或 Asmanex），請務必以水漱口。



如何使用配有口罩式 AeroChamber 分隔器的定量噴霧吸入器

如果您對屏住呼吸或深呼吸有困難，使用口罩式分隔器可使您透過多次呼吸，從而吸入適量劑量的藥物。如果您患有慢性阻塞性肺部疾病，當使用吸入器時，您的醫生或藥劑師可能會建議您與口罩式分隔器配合使用，助您獲得足夠的藥量進入您的肺部。

使用口罩式分隔器亦可以幫助年幼的兒童，尤其是嬰孩和幼兒。在開始之前，讓您的嬰孩或幼兒舒適地坐在您的膝上，孩子的頭部後面靠在您的胸前。

使用吸入器配合口罩式分隔器時，請按照以下步驟。

1. 將吸入器搖勻並拿開吸入器的護蓋。
2. 垂直地握住吸入器，並將吸入器插入分隔器。
3. 將口罩式分隔器牢固地放在您或孩子的口鼻上，確保緊密貼合。口罩必須緊密貼合，口罩與皮膚之間沒有空隙。
4. 按壓吸入器，噴出一口藥物到分隔器內。
5. 正常地吸氣和呼氣，或讓您的孩子正常地吸氣和呼氣 6 次。（孩子哭泣亦無妨。哭泣是需要深呼吸的。）
6. 如果您或您的孩子需要另一口藥物，請等候一分鐘，然後重複步驟 3-5。
7. 當您或您的孩子服藥完畢後，將吸入器與分隔器分開，蓋回吸入器吸嘴護蓋。



維護定量噴霧吸入器(MDI) 及 AeroChamber 分隔器

- 每星期至少一次使用不具刺激性的肥皂及溫水用手清洗吸入器的膠柄和分隔器。（在您進行清洗之前，請先將藥罐自膠柄內移除。）
- 讓它們風乾。
- 切勿將吸入器或分隔器放入洗碗機。

如何使用配有 EZ 分隔器的定量噴霧吸入器

1. 將可折疊膠袋上方的手柄拉開。輕輕拉下並扭轉儲藥袋，將儲藥袋完全打開。
2. 將頂部上方的杆滑向右邊以伸展吸嘴。
3. 將吸入器搖勻。這樣可適當地混和藥物。將它從膠盒中取出。
4. 將吸入器插入手柄側的孔內。
5. 指導您的孩子慢慢地呼氣。
6. 讓您的孩子將吸嘴放入口中，置於牙齒之間，然後圍住吸嘴合起雙唇。
7. 按壓吸入器一次，送出一口藥物。
8. 讓您的孩子慢慢地深深吸氣，維持 3-5 秒，EZ 分隔器的袋子將會扁塌。
9. 讓您的孩子屏住呼吸 10 秒鐘，如果您的孩子無法屏住呼吸，讓他／她慢慢地吸氣和呼氣 5 次。
10. 讓您的孩子恢復正常的呼吸。
11. 當處方超過一口藥物時，請重複步驟 5-9。
12. 每次在您孩子使用吸入性類固醇後為其漱口。



清潔和維護 E-Z 分隔器

1. 每星期至少一次用手清洗 E-Z 分隔器。
E-Z 分隔器不適合以洗碗機清洗。
2. 用您的指甲或硬幣將槽扭轉，取下分隔器的底板。
3. 拉開手柄，將杆滑向右邊以伸展吸嘴。輕輕拉下並扭轉儲藥袋。
4. 將分隔器和底板浸入加有溫和洗潔劑的水中。
5. 清潔分隔器的內部、外部及底板。
6. 用清水沖洗分隔器及底板。
7. 甩掉多餘的水份。
8. 將其置於清潔的毛巾上風乾，並待到完全乾透方可存放。
請勿將 E-Z 分隔器存放於靠近熱源的地方。

如何使用配有 *InspirEase* 分隔器的定量噴霧吸入器

使用 *InspirEase* 時，您的孩子必須能夠按照指示，在適當的時候用口吸入氣體。

通常孩子必須大於 6 歲。

請按照以下步驟：

1. 將吸嘴對準藥袋的開口以接上藥袋。推入然後扭轉以鎖定。
2. 輕輕解開和展開藥袋，將藥袋打開。
3. 將吸入器搖勻。將吸入器從膠盒中取出，牢固地插入 *InspirEase* 藥袋部份前面的膠柄。
4. 讓您的孩子盡量大口呼氣。
5. 讓您的孩子將吸嘴放入口中，用雙唇及牙齒輕輕咬緊。
6. 按壓吸入器，將藥物釋放到藥袋內。



7. 讓您的孩子透過吸嘴慢慢地吸氣。如果您聽到吹哨聲，則讓您的孩子更緩慢地呼吸，直到聽不到聲音為止。
8. 讓您的孩子屏住呼吸，同時您慢慢地從 1 數到 5。
9. 讓他／她慢慢地呼氣進袋子裡，使袋子注滿空氣。
10. 再次，讓您的孩子透過他／她的嘴慢慢地吸氣；屏住呼吸並數到 5，然後讓孩子慢慢地呼氣進袋子裡，再次使袋子注滿空氣。
11. 讓您的孩子休息一會。當處方超過一口藥物時，請重複步驟 4-10。

清潔和維護 *InspirEase*

1. 拆開 *InspirEase* 吸嘴，使用流動的溫水徹底沖洗吸嘴。
InspirEase 不適合以洗碗機清洗。
2. 甩掉多餘的水份。
3. 將其置於清潔的毛巾上風乾，並待到完全乾透方可存放。
請勿將 *InspirEase* 存放於靠近熱源的地方。
4. 切勿清洗可折疊膠袋。膠袋應每四星期更換一次，或因應需要更換。
5. 吸嘴應每 6 個月更換一次，或在不能正確運作時更換。

有關沙丁胺醇氫氟烷 (Albuterol HFA) 吸入器

沙丁胺醇 (Albuterol) 吸入器已經從氟氯碳 CFC (chlorofluorocarbon) 改為氫氟烷 HFA (hydrofluoroalkane)。氟氯碳 (CFC) 和氫氟烷 (HFA) 均是推進劑，有助於將沙丁胺醇 (Albuterol) 推進您的肺內。但是氫氟烷 (HFA) 較為環保。這項改變並不影響沙丁胺醇 (Albuterol) 的藥效。氫氟烷 (HFA) 吸入器的噴霧較為輕柔和溫暖，且味道可能不同。即使您可能覺得噴霧沒以前強烈，但其藥效與氟氯碳 (CFC) 吸入器是一樣的。

如何使用您的沙丁胺醇氫氟烷 (Albuterol HFA) 吸入器

當您首次使用您的 HFA 吸入器，您將需要調校吸入器。

當距離上次使用時間超過 2 星期時，您將必須重新調校吸入器。請按照以下指示：

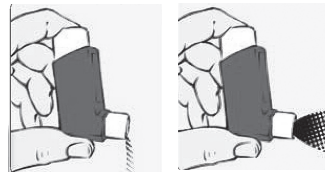
1. 將吸入器搖勻。
2. 拿開吸入器的護蓋。
3. 遠離臉部，向空氣噴 3 次。

清潔您的沙丁胺醇氫氟烷 (Albuterol HFA) 吸入器

為了防止藥物積聚及堵塞，每星期至少清洗一次吸入器吸嘴是很重要的。如果沒有定期清潔，吸入器可能會停止運作。

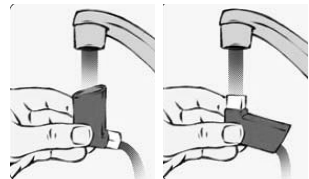
清潔吸入器的方法：

1. 將藥罐及吸嘴護蓋取下。
2. 在流動的溫水下沖洗吸嘴 30 秒。溫水要流經吸嘴的頂部及底部。切勿將藥罐浸泡於水中。
3. 甩掉多餘水份，弄乾吸嘴。讓吸嘴完全風乾。如果吸嘴完全乾透，則比較不會出現堵塞情況。
4. 當吸嘴乾透後，將藥罐及吸嘴護蓋放回。



阻塞

暢通



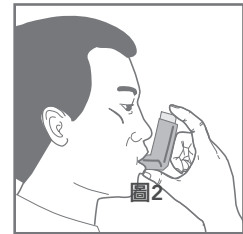
在流動的溫水下沖洗吸嘴。

如何使用沒有分隔器的定量噴霧吸入器

注意：我們不建議使用沒有分隔器的定量噴霧吸入器。這將減少實際進入肺部的藥量。同時，分隔器可以有助於預防副作用。使用異丙托 ipratropium (Atrovent) 吸入器時，請務必搭配分隔器使用。如果 Atrovent 進入您的眼睛，將會導致視力模糊。

如果您必須使用沒有分隔器的吸入器，請按照以下指示：張口或閉口的技巧

1. 拿開護蓋並垂直握著吸入器。
2. 將吸入器搖勻。
3. 將您的頭部稍為往後傾，然後呼氣。
4. 將吸入器如圖 1 所示放置，將您的口張大。握著吸入器，使其跟您的口部有兩隻手指寬的距離。或用您的雙唇包緊吸嘴（如圖 2 所示）。
5. 按壓吸入器以釋放藥物，同時您開始用口慢慢地深深吸氣（超過 3-5 秒）。
6. 將吸入器從您的口中拿開，並將口緊閉。
7. 盡量屏住呼吸約 10 秒，讓藥物可以深入您的肺部。
8. 正常地呼吸。
9. 在噴藥之間等待約 30 秒。當您服藥完畢後，將護蓋蓋回吸入器的吸嘴上。



每次在使用吸入性類固醇（例如 QVAR、Flovent 或 Asmanex）後，請記得漱口。請參閱吸入器包裝內附有之指示說明，以取得更多適當使用的提示。

如何使用及維護乾粉吸入器 (DPI)

乾粉吸入器 (DPI) 以粉末形式傳送藥物。您或您的孩子必須可以快速且深深地吸氣。如果您患有中度至嚴重的慢性阻塞性肺部疾病 (COPD)，您的醫生可能不會建議您使用該種設備。

如何使用乾粉吸入器

乾粉吸入器有很多種類型。最常見的是 diskus, twisthaler, turbuhaler, flexhaler 和 Handihaler (Spiriva)。這些吸入器都需要靠呼吸來啟動，這表示當您深呼吸時，藥物才會被釋放。每次服藥完畢後，請記得漱口，並將水吐出。

所有乾粉吸入器 (DPI) 都有劑量計算器，當藥物用盡時會向您發出提醒。

Diskus

請按照以下步驟或教導您的孩子如何使用：

1. 挺直站立。
2. 根據您乾粉吸入器的指示說明，將藥物放入吸入器箱內。每次切勿放入超過 1 劑的藥量。
3. 在放入藥物之後，確保不要將乾粉吸入器倒轉，否則藥物可能會倒出。另外，切勿往乾粉吸入器內吹氣。
4. 先呼氣，然後將您的口完全地覆蓋著吸入器的開口。
5. 迅速地深深吸入乾粉。
6. 屏住呼吸 10 秒。
7. 當您服藥完畢後，關上吸入器。



Twisthaler®

1. 輕輕呼氣。
2. 用您的雙唇包緊 Twisthaler 吸嘴。
3. 迅速地深深吸氣。繼續充份地深呼吸。
4. 將 Twisthaler 從您口中拿開，同時屏住呼吸 10 秒。



Merck & Co., Inc. 子公司 Schering Corporation 允許下複製、保留所有權利。Twisthaler® 為 Schering Corporation 的註冊商標。

5. 正常地呼吸。請確保您沒有呼氣到 Twisthaler 內。
6. 扭轉護蓋以關上 Twisthaler。當 Twisthaler 關上時，吸入器外殼上的箭頭符號應與劑量計算器對準。當不使用 Twisthaler 時，請確保護蓋關上，以保持 Twisthaler 清潔及乾爽。
7. 當處方超過一口藥物時，請重複步驟 1-6。

Turbuhaler® 或 Flexhaler®

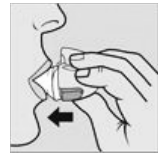
1. 旋開護蓋。
2. 握住 Turbuhaler 或 Flexhaler，並使吸嘴向上。
3. 盡量向右轉動底部，然後再向左返回，直到聽到「咔」一聲。這意味著藥物已經載入，並準備妥當。
4. 握住吸入器，並將其放離您的口部，然後輕輕呼氣。
5. 用您的雙唇包緊吸嘴。
6. 迅速地深深吸氣。繼續充份地深呼吸。
7. 正常地呼吸。
8. 當處方超過一口藥物時，請重複步驟 1-7。

Handihaler®

該吸入器專為 Spiriva 膠囊而設計。每顆膠囊放在一個稱為「鋁箔」的包裝內。沿著鋁箔穿孔撕開，分開單次劑量。小心地將鋁箔剝開，然後取出膠囊。

1. 按下 HandiHaler 側面的綠色按鈕以打開 HandiHaler 的頂蓋，然後揭起頂蓋。
2. 揭起吸嘴脊以打開吸嘴。
3. 將膠囊置入 HandiHaler 中央的孔中，並關上吸嘴。當吸嘴關上時，您會聽到「咔」一聲。
4. 讓頂蓋打開。
5. 握住 Handihaler 吸入器，吸嘴向上，然後用力按下側面的綠色按鈕，將膠囊刺穿。

6. 關上吸嘴，直到您聽到「咔」一聲。讓防塵蓋保持開啟。
7. 徹底呼氣。切勿往HandiHaler 內吹氣。
8. 握住吸入器的底部，切勿擋住進氣的通風口。將吸嘴放入口中，並用您的雙唇包緊吸嘴。
9. 慢慢地深深吸氣，直到肺部充滿為止。
10. 將吸入器從您的口中拿走，在您感到舒適的情況下盡量屏住呼吸。然後恢復正常呼吸。



重複步驟 7-10，確保您取得完整的用藥劑量。當您服用完畢 SPIRIVA 的每日劑量，再次打開吸嘴。取出已使用的膠囊，並將其丟棄。

維護乾粉吸入器

保持您的乾粉吸入器清潔和乾爽是很重要的。每次用完後，請用布擦拭吸嘴，並將吸入器存放於乾爽的地方。

HandiHaler 的清潔指示：

- 每月清潔一次。
- 用溫水沖洗整個吸入器，以沖走所有粉末。
- 切勿使用清洗劑或洗潔劑清潔吸入器。
- 切勿將 HandiHaler 放入洗碗機清洗。
- 用紙巾徹底吸乾 HandiHaler 內的多餘水份，然後任其風乾。防塵蓋、吸嘴和底座則保持開啟。
- HandiHaler 需要 24 小時方能風乾，所以每次用藥後應馬上清洗，待至下次服藥時，吸入器便能徹底晾乾以便使用。
- 當 HandiHaler 吸入器潮濕時，請勿使用。如有需要，吸嘴的外部可以使用濕潤的紙巾清潔，但切勿使用濕紙巾。

如何使用和維護您的噴霧器

噴霧器是以細霧狀形式傳送藥物的機器。噴霧器通常用於診所或急診室，為病人提供 5 至 15 分鐘的呼吸治療。當患者不能使用配有分隔器的吸入器（尤其非常年幼的兒童）時，噴霧器亦可在家中使用。噴霧器體型笨重，沒有吸入器來得方便。

如何使用噴霧器

請按照以下步驟，讓您或您的孩子接受噴霧器治療：

1. 將噴霧器放置在平坦的表面上。
2. 將裝置的插頭插入電源插座上。
3. 將管子連接到噴霧器機器上。
4. 將藥物放入噴霧器的杯中，並牢固地擰緊蓋子。
5. 將管子的另一個末端連接到噴霧器的杯子。
6. 將吸嘴或面罩連接到噴霧器的杯子。
7. 當您開啟機器時，請檢查以確保呈細霧狀的藥物經面罩或吸嘴噴出。
8. 將吸嘴放入口中，並用您的雙唇包緊吸嘴。或將面罩覆蓋住口鼻。橡皮圈會將面罩定位。
9. 慢慢地深呼吸，直到噴霧器杯子內的所有藥物用完。
10. 在您關閉噴霧器之前，您可能需要敲打噴霧器杯子的杯側以確保所有藥物已經用完。

維護和清潔噴霧器

1. 將噴霧器杯子與管子分開。
2. 打開杯子，然後使用不具刺激性的肥皂及清水清潔和沖洗所有部位。切勿清潔或沖洗管子。
3. 將噴霧器放在清潔的毛巾上風乾。
4. 將乾透的噴霧器杯子和管子存放在膠袋中。
5. 在清洗噴霧器杯子後，將 1 份醋混合 1 份水來沖洗杯子，這步驟每星期進行一次。再次沖洗，並讓其風乾。

切勿讓您的藥物用盡

定量噴霧吸入器內的噴放數目

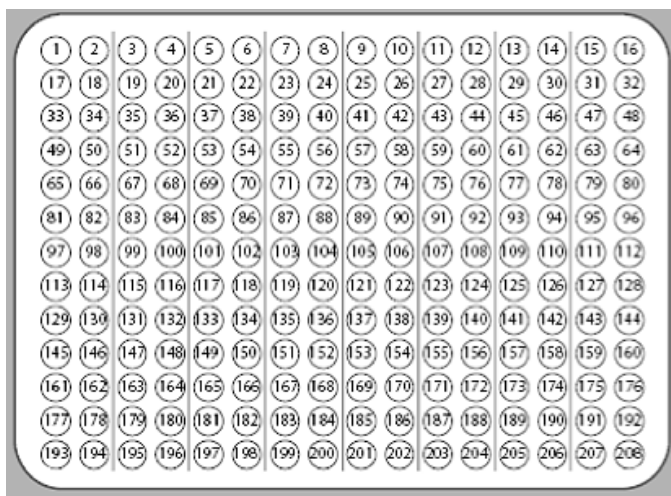
即使吸入器內的藥物已經服完，大多數吸入器仍然可以噴出氣體。不同種類的吸入器可裝上不同噴放次數的藥物。請參閱以下圖表查看您或您孩子吸入器內的噴放數目。

藥物名稱	# 噴放數目	藥物名稱	# 噴放數目
ProAir HFA, Proventil HFA, Ventolin HFA (albuterol HFA)	200	Serevent (salmeterol)	60
QVAR (beclomethasone)	120	Atrovent (ipratropium)	200
Asmanex (mometasone)	60 或 120	Cromolyn	112 或 200
Flovent (fluticasone)	120	Tilade (nedocromil)	104
Pulmicort (budesonide)	200		

請記下您的噴放數目，以追蹤您吸入器內的藥物將於何時用盡。

有兩種方法可以追蹤：

1. 第一種方法是，將藥罐的總噴放數目除以每天需要吸入的噴放數目。這樣您就可以知道藥物可以服用的天數。在日曆上標記這個日期。當這一天到來時，更換您的吸入器。
2. 為吸入器製作圖表，追蹤您或您孩子的吸入器還剩下多少噴放數目。每次當您或您的孩子噴放一次藥物時，即在圖表的框中勾選標記。如果您需要調校吸入器，亦可在此計算噴放數目。當勾選的數目與吸入器噴放數目相等時，即代表您吸入器內的藥物已用盡。當您用完所有噴放數目時，請停止使用該藥罐。您可以影印下頁圖表，或製作您自己的圖表。



有些人嘗試將吸入器浮在水面，看看還剩餘多少藥物。
這是行不通的！我們建議您使用上述其中一個計算方法。

額外資源

- 觀賞我們有關哮喘病的影片，學習如何正確地使用吸入性藥物。如要觀看影片，瀏覽您醫生的首頁 kp.org/mydoctor（英文），然後選擇「健康生活資源」(Healthy Living Resources) 或「健康工具和課程」(Health Tools and Classes)。
- *如何管理哮喘：成人和兒童的指南*
- kp.org/asthma（英文）
- 此外，在您醫生的首頁，您可使用線上健康工具、檢視預防性服務提醒，查看大部分化驗結果，以及更多服務。
- 某些疾病，包括哮喘，可能會受到暴力或虐待的嚴重影響。如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233 或連線至 ndvh.org（英文）。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他保健醫師處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。若您對於自己的用藥有任何疑問，或是需要其他資訊，請諮詢您的藥劑師。Kaiser Permanente 不為文中所提及的藥物或產品背書。所列的任何商標名稱僅為了便於識別。