



## 綠燈區

### 您做得很好！

- 沒有咳嗽、喘鳴、胸悶，或喘不過氣
- 從事日常活動時感覺良好
- 一週使用快速緩解藥物不到兩天（除了用於運動之外）

**尖峰呼氣流速：** 或以上  
(個人最佳狀態的**80%–100%**)

**個人最佳尖峰呼氣流速：**



## 黃燈區

### 注意

- 輕微的咳嗽、喘鳴、胸悶，或喘不過氣
- 因為感冒或過敏出現輕微的胸部阻塞
- 規律的呼吸比平常快
- 很難從事日常活動
- 半夜因為咳嗽醒來
- 一週使用快速緩解藥物兩次以上（除了在運動之前使用）

**尖峰呼氣流速 至**  
(個人最佳狀態的**>50% 至 <80%**)



## 紅燈區

### 發作

- 持續咳嗽或喘鳴
- 非常喘不過氣
- 無法從事正常活動
- 半夜因為咳嗽或喘鳴而醒來一次以上
- 呼吸急促
- 處於黃燈區兩天以上之後症狀沒有好轉

**尖峰呼氣流速：**  
(低於個人最佳的**50%**)

每天預防氣喘症狀，並且感覺良好！

**每天服用控制藥物（控制劑或預防劑）。**

每天每 小時 / 次使用 噴 / 劑：

- |   |  |                              |
|---|--|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> QVAR 80                    | <input type="checkbox"/> Pulmicort Flexhaler 90 / 180        | <input type="checkbox"/> 其他： |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220          | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500：不超過一天兩次，每次一噴 |                              |
| <input type="checkbox"/> Singulair 10 毫克：一天一錠，晚上服用。 | <input type="checkbox"/> Dulera 100 / 180：不超過一天兩次，每次兩噴       |                              |

使用吸入器後記得要以清水漱口並且漱喉！

**如果活動或運動導致氣喘症狀，請服用快速緩解藥物。**

開始活動或運動之前**15–30分鐘**使用 噴 / 劑：

- Albuterol HFA (ProAir, Ventolin, Proventil)  其他：

**避免會增加氣喘症狀的事物。** 請看另一面的誘因核查表。

**知道您的現況。** 進行氣喘控制測試 (Asthma Control Test, ACT) 得知您的氣喘是否控制良好。  
(控制良好 = 分數超過**19**)。

**請記住！** 在您的吸入器使用間隔器，以便將更多藥物吸入肺部並且降低副作用。

採取行動回到綠燈區。



如果您的黃燈區症狀沒有在兩天之後好轉，請打電話給您的醫生或諮詢護士！  
電話號碼 \_\_\_\_\_

**服用快速緩解藥物改善您的氣喘症狀。**

每 小時使用 噴 / 劑**最多2天**：

- Albuterol HFA (ProAir, Ventolin, Proventil)  其他：

**增加或添加控制藥物（控制劑或預防劑）直到您回到綠燈區**

至每天每 小時 / 次 噴 / 劑，總共 週：

- |  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> QVAR 80                       | <input type="checkbox"/> Pulmicort Flexhaler 90 / 180        | <input type="checkbox"/> 其他： |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220             | <input type="checkbox"/> Advair 100 / 250 / 500：不超過一天兩次，每次一噴 |                              |
| <input type="checkbox"/> Dulera 100 / 180：不超過一天兩次，每次兩噴 |  |                              |

使用吸入器後記得要以清水漱口並且漱喉！

**當您回到綠燈區後天（或ACT分數高於19），逐漸降低您的藥物：**

- 快速緩解藥物：  
 控制藥物：  
 其他氣喘藥物：

立刻求助！



要在今天看醫生，請致電

**立即服用快速緩解藥物。**

- Albuterol HFA (ProAir, Ventolin, Proventil)：使用 噴。  其他：  
 Albuterol噴霧器溶液：1小瓶 / 0.5 毫升 + 0.3 毫升生理鹽水。

如果症狀沒有在**20分鐘**後改善，請再次服用快速緩解藥物，並且聯絡您的醫生—您可能需要今天看醫生。

如果症狀沒有在**20分鐘**後改善，請第三次服用快速緩解藥物。  
**不要服用快速緩解藥物三次以上。**

**服用發作（爆發）藥物。**

- Prednisone 每 小時 顆藥錠  其他：  
 Prednisolone 毫克 / 5 毫升糖漿： 每 小時 茶匙。

**增加或添加控制藥物 控制劑或預防劑 至每 小時 / 次噴 劑，總共 週：**

- |   |   |                              |
|---|---|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> QVAR 80                        | <input type="checkbox"/> Pulmicort Flexhaler 90 / 180 | <input type="checkbox"/> 其他： |
| <input type="checkbox"/> Asmanex 110 / 220              | 或是使用這種控制藥物 天 / 週：                                     |                              |
| <input type="checkbox"/> Advair 250 / 500：不要超過一天兩次，每次一噴 |   |                              |
| <input type="checkbox"/> Dulera 100 / 180：不超過一天兩次，每次兩噴  |   |                              |

使用吸入器後記得要以清水漱口並且漱喉！

**危險！若有以下情況請撥打911或立即前往急診室：**

- 呼吸非常沉重或快速
- 呼吸時頸部、肋骨或胃部附近的皮膚凹陷

- 呼吸如此沉重以致於無法走路或說話
- 如果您的嘴唇或指甲發紫或變白

## 知道您的氣喘誘因

氣喘誘因可能導致症狀及發作。限制暴露於這些因素有助於您留在綠燈區，並且感覺良好。每個人都有不同的誘因。您的誘因是什麼？

### 感染

感染是最常見的誘因之一。

- 感冒與流感
- 鼻竇感染
- 支氣管炎和肺炎

### 空氣汙染源和其他可能影響肺部的刺激因素

- 香煙、煙斗、火爐、木頭爐子或薰香的煙霧
- 煙霧
- 插入器或空氣清香劑
- 香水或其他香氣
- 噴霧器的噴霧，包括噴髮膠
- 廚房和浴室清潔劑、油漆和黏膠的強烈化學氣味

### 常見過敏

過敏測試可以告訴您應該避免哪些過敏源。請向您的醫生洽詢過敏測試對您是否有用。

- 塵蟎：體積小到若無顯微鏡無法看見的細小微生物，生存在、家中的灰塵和床單中
- 有毛髮或羽毛的寵物
- 蟑螂
- 可能長在潮濕區域的霉，例如廚房、浴室和家庭植物的土壤中
- 青草、樹木和雜草的花粉 \*

### 體力活動

即使體力活動可能是誘因，但是保持體力活躍還是很重要的。您可以使用藥物來控制因為體力活動引發的氣喘。

- 運動
- 劇烈活動（爬樓梯、拉重物等）

### 其他誘因

- 壓力
- 氣候變化 \*
- 乾冷的空氣 \*
- 亞硫酸鹽，這是水果乾、葡萄酒、調味品和其他一些食物中的一種防腐劑
- 活的聖誕樹
- 阿斯匹靈或類阿斯匹靈藥物，例如布洛芬（在罕見的情況中，這些藥物可能觸發嚴重的氣喘發作，在成人中比兒童更常見）。

\* 不要留在屋內——但是盡可能抵銷花粉和其他戶外誘因的影響。

**如需更多資訊和資源，請瀏覽您醫生的首頁[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)（英文版）或[kp.org/asthma](http://kp.org/asthma)（英文版）。**

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫生或其他保健專業人員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。如您對用藥有任何問題或需要更多資訊，請向藥劑師諮詢。Kaiser Permanente不為本文所提及的藥物或產品認證背書。所列商品名稱僅做為方便識別之用。

如您有緊急醫療狀況，請撥911求助，或前往就近的醫院求診。

緊急醫療狀況是指 (1) 某種醫學或精神病狀況，其嚴重緊急症狀（包括劇烈疼痛）使您合理認為如果不立即就醫，會導致對健康、身體功能或器官的嚴重危害，或 (2) 生產前發生劇烈陣痛，卻沒有足夠的時間安全地轉往計劃醫院（或指定醫院），或如果轉移到他處會對您（或您未出世的孩子）的健康與安全造成威脅。