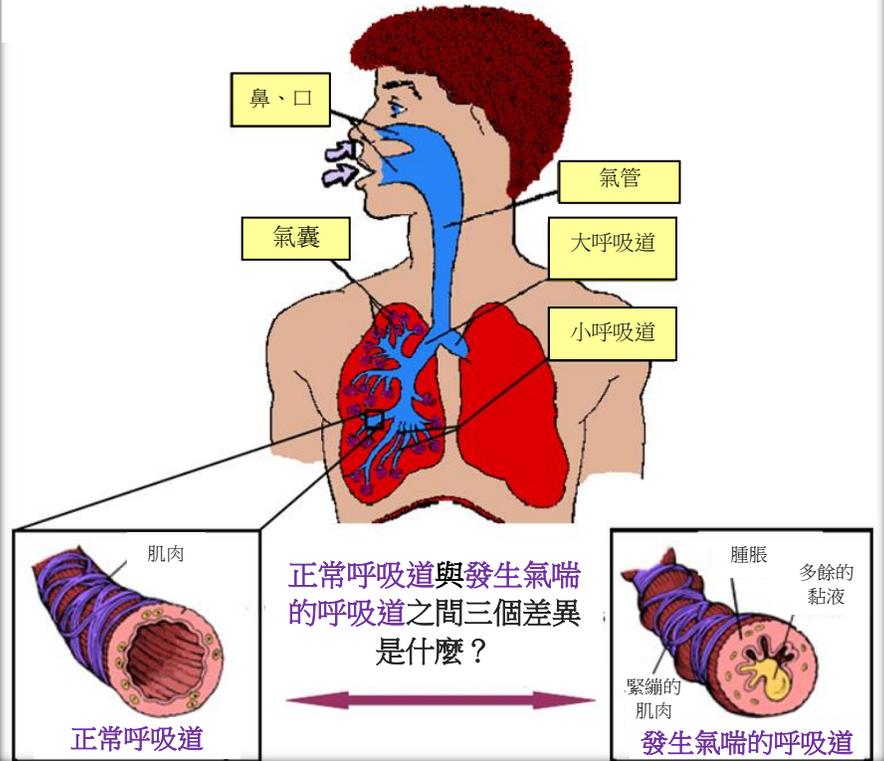


別讓氣喘限制您的活動 — 讓氣喘獲得控制！

- 請遵守您的**氣喘行動計畫**，並瞭解求助的時機與對象。
- 依據處方用藥。請勿在未和供藥者討論過的情況下停用藥物。
- 請記下您使用吸入器的口數，以便補藥時知道口數。
- 若您每週超過 2 天或每月超過 2 晚須使用 albuterol，代表您的氣喘**未獲控制**！請檢查您的氣喘行動計畫或聯絡您的供藥者。
- **瞭解並預防誘發因子！**
- 每 6 個月找您的氣喘供藥者一次，更新您的氣喘行動計畫。
- 請觀賞線上影片
- https://www.youtube.com/channel/UCKLWv4bigeN98aZS6m4U_cA/playlists

為什麼氣喘會引起呼吸困難？

氣喘是一種呼吸道疾病。我們稱這些管道為**呼吸道**。氣喘發作時，呼吸道會變得狹窄（變小），造成呼吸困難。



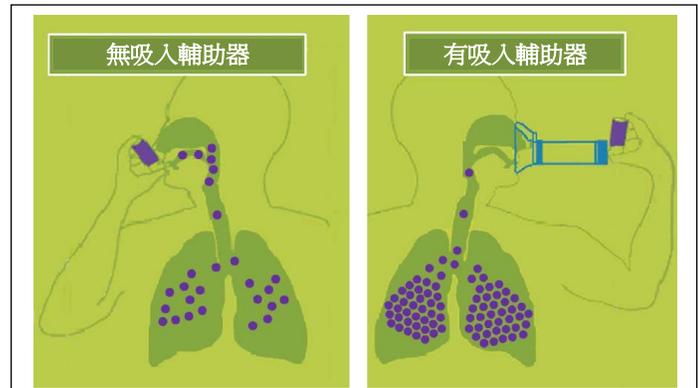
如何使用藥物

吸入器及吸入輔助器提示：吸入器搭配吸入輔助器使用時，效果與噴霧劑相當或更佳。

- 充分搖晃壓力小瓶。
- 將吸入器排氣（見本頁背面）
- **請務必使用吸入輔助器。**
 - 若使用**吸嘴**：緩緩吸氣，接著憋氣 10 秒。
 - 若使用**面罩**：將面罩與口、鼻周密合，接著吸氣、吐氣 6 次。
- 每一口之間等待 1 分鐘。
- 使用後漱口。

噴霧器提示

- 若嘗試用噴氣後吸取的方式，大部分藥物可能會流失。
- 若使用面罩，請確認面罩與口、鼻周接觸。
- 若使用吸嘴，請確認嘴唇貼於吸嘴周圍。



氣喘者的生活

常見的氣喘誘發因子

- **感染** — 最常見者為病毒性感冒／流感，但細菌感染（鼻竇感染及／或肺炎）也可能引起。
- **過敏** — 例如：粉塵、花粉（來自草本、木本植物以及雜草）、黴菌、動物、蟑螂或食物。
- **運動或體能活動** — 特別是奔跑超過 5 分鐘時。
- **夜間** — 大部分氣喘在夜間惡化。
- **煙霧** — 菸草煙霧（香菸、雪茄、水煙）、生火處、燃燒木材的火爐、薰香及／或烤肉。
- **刺激性煙霧／化學物質** — 顏料、香水、清潔劑、煙或具強烈氣味之物質。
- **天氣** — 冷空氣與天氣變化（溫度及／或濕度變化）。
- **壓力／情緒** — 情緒本身不會引起氣喘，但可能對易感者誘發。
- **胃酸逆流**（胃灼熱） — 來自胃部的酸液。

氣喘藥物可分為哪兩類？

短效舒緩藥物

(Albuterol)

實例：



當您氣喘發作時，
短效舒緩藥物可提供幫助。

- ☉ 每位病友都應有可在出現症狀時使用的短效舒緩藥物。
- ☉ 請務必隨身攜帶一組，在學校也一樣。

短效舒緩藥物如何發揮作用？

這種藥物可以舒緩呼吸道周圍**緊繃**的肌肉。

腫脹
多餘的黏液
緊繃的肌肉



腫脹
多餘的黏液
緊繃的肌肉

我該什麼時候使用短效舒緩藥物？

- ☉ 請在**出現症狀時**使用此藥物。
- ☉ 藥物應可於 5-10 分鐘內發揮舒緩效果。
- ☉ 您應於開始運動 15 分鐘前使用。

控制型藥物

請勿在未和供藥者討論過的情況下停用。



控制型藥物可協助**預防**氣喘發作。

- ☉ 某些人可經由每天使用控制型藥物，使自己的呼吸道變得較不敏感。
- ☉ 若您使用此類藥物，您的症狀會逐漸減少。

控制型藥物如何發揮作用？

此類藥物可預防、控制呼吸道**腫脹**以及**多餘黏液**的產生。

我該什麼時候使用控制型藥物？

- ☉ 即使您感覺沒什麼異狀，都應**每天**使用此類藥物。
- ☉ 此類藥物會逐漸發揮作用。
- ☉ 若您停止服藥，您可能感覺有更多氣喘症狀。

吸入器排氣與清潔（詳情請參閱包裝仿單）

藥物	排氣	再排氣	再排氣時間	口數	清潔
Albuterol (ProAir、Ventolin、Proventil、Xopenex)	4 □	4 □	2 週	200	每週以清水清洗塑膠盒。
Flovent (Fluticasone)	4 □	1 □	7 天／下降	120	Qtip，無水
Qvar (Beclomethasone)	2 □	2 □	10 天	120	以面紙擦拭，無水
Advair、Dulera、Symbicort	4 □	4 □	1 週	120	以乾布擦拭，無水

- 請務必於第一次使用前將您的吸入器排氣。口數請參閱上圖。
- 若吸入器使用天數未達上述標準，請將其重新排氣。
- 若為 Flovent、Qvar、Advair、Symbicort 或 Dulera，請勿以水沖洗。每週請以 Qtip 或布料清潔開口。
- 若使用 Albuterol，請每週從塑膠盒取出金屬壓力小瓶。從兩端以溫水沖洗塑膠盒，持續 30 秒。