

哮喘病是最常见的住院原因，每4个儿童中就可能会有一个患上哮喘病。

## 何谓哮喘病? (What is asthma?)

引起呼吸道变窄的主要因素有两个:

- 1) 呼吸道内膜变红发肿 (发炎) 而且可能会产生额外的粘液 (沾粘的液体)。
- 2) 呼吸道周围的肌肉变紧 (支气管缩小)。

哮喘病发作之前的呼吸道



哮喘病发作期间的呼吸道



呼吸道变窄时, 会出现咳嗽、喘息、气短、胸部发紧等症状。哮喘病症状因人而异, 有些人可能具备上述全部症状, 也可能仅具备任意一种症状。

## 哮喘病资料——联系方式 (Asthma Information – Useful Contacts)

**Asthma Foundation** 资料专线 **1800 645 130** (办公时间)  
(寻求专业、保密、独立的哮喘病资料)

Asthma Foundation 总部电话: (03) 9696 7861  
网址: [www.asthmaaustralia.org.au](http://www.asthmaaustralia.org.au)

Asthma Foundation NSW 电话: (02) 9906 3233  
网址: [www.asthmansw.org.au](http://www.asthmansw.org.au)

(哮喘病基金会会在每个州的办事处都有自己的网站, 各网站之间互相联接。)

**National Asthma Council Australia** 网址: [www.nationalasthma.org.au](http://www.nationalasthma.org.au)

**NSW Health Department** 网址: [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

**NSW Multicultural Health Communication Service** 电话: (02) 9382 7516  
网址: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

如果您需要传译员协助联络, 请拨打 **TIS** 专线电话 **131 450**

## 什么会诱发儿童哮喘病？ (What triggers your child's asthma?)

• 香烟烟气



• 病毒——感冒



• 天气突变



• 情绪压抑、大笑



• 运动/玩耍



• 过敏——花粉、草、尘埃、霉菌、宠物毛皮



## 儿童患有哮喘病的主要症状有哪些？ (What are the main Symptoms of Asthma in children?)

- 喘息（呼吸时发出杂音或者口哨声）
- 干咳、剧烈咳嗽、咳嗽不止，夜晚、清晨、运动或者剧烈玩耍之后症状尤为严重
- 气短/呼吸困难

## 什么情况下需要诊断儿童是否患了哮喘病？ (What leads to the diagnosis of asthma in Children?)

- 重复性咳嗽/喘息或者气短
- 持续咳嗽，或者在患感冒或“流感”之后很长时间仍然“气喘吁吁（胸部发出一种哨音）”
- 经过一段时间的哮喘病尝试性治疗之后，症状减轻
- 有家庭哮喘病病史或者过敏症病史

说明：由于很多儿童都具有类似哮喘病症状的咳嗽和喘息，因此，婴幼儿是否患上了哮喘病往往很难确诊。有时候，在没有确诊为哮喘病的情况下，医生也会开哮喘病药物来治疗这类症状。

## 识别什么是哮喘病发作 (Recognising an Asthma Attack)

哮喘病发作时，延续时间从数分钟到数日不等。此时，胸部发紧、咳嗽、喘息、气短等症状会很快加重。

严重哮喘病发作的迹象包括：

- 气短
- 呼吸急促
- 胸部严重发紧
- 每次呼吸说不了一两个词
- 感到忧虑、焦虑
- 喉部“发紧”，呼吸不畅
- 嘴唇发紫
- 使用缓解药物（Alromir、Asmol、Bricanyl、Respolin 或Ventolin）后，效果不明显或者没有效果

除了上述症状之外，幼儿还会焦躁不安，难以安定；由于气短，饮食可能会出现问題。此外，还可能会出现严重的咳嗽和呕吐。

# 有关儿童哮喘病的几个常见问题 (Some common questions about your child's Asthma)

## 孩子的哮喘病会“随着成长而自愈吗”？ (Will my child “grow out” of asthma?)

孩子的哮喘病是否会“随着成长而自愈”，这一点几乎无法预见。童年时期呈现出哮喘病症状的人群中，大约有一半人在成年之后，哮喘病症状会消失。

然而，有以下情况的儿童其哮喘病症状可能会持续到成年时代：

- 过敏者
- 女性
- 父母、兄弟或者姐妹患有哮喘病
- 哮喘病首次发作时，年龄超过6周岁，而且哮喘病十分严重、持久、顽固。
- 持续接触大量引起过敏的物品；或者
- 经常处于香烟烟气之中

## 是否应该改变孩子的饮食？ (Should I alter my child's diet?)

除非有明确证据表明孩子对某种食物过敏（如：花生、鸡蛋），否则，完全没有必要对孩子的饮食进行限制。

奶制品是为骨骼和牙齿提供钙的重要来源。

人们广泛认为奶制品会增加呼吸道粘液的产生，这一观点没有任何医学根据。

健康、均衡的饮食应当包括富含多种营养成分的食品。

## 如何控制孩子的哮喘病？ (How should I manage my child's asthma?)

可以通过下列途径控制儿童的哮喘病：

- 找一名对哮喘病在行的医生就诊
- 与您的医生一起制订一份什么是《哮喘病3+ 访问方案》 (Asthma 3+ Visit Plan)
- 要求医生开一份《哮喘病行动方案》 (Asthma Action Plan)
- 避免接触容易使孩子哮喘病加重的物品（诱发物）
- 注意观察孩子的哮喘病症状并了解如何治疗哮喘病的情况
- 确保自己的孩子能够正确服用治疗哮喘病的药物
- 识别哮喘病加重的迹象并按照孩子的哮喘病行动方案采取措施
- 定期陪孩子看医生
- 了解《哮喘病急救方案》 (Asthma First Aid Plan) 并了解如何实施此方案。
- 将孩子的哮喘病情况告知看护人员

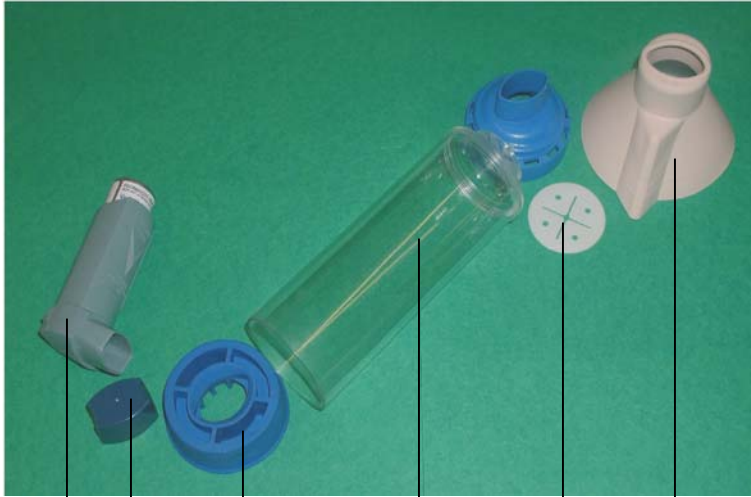
## 什么是《哮喘病3+ 访问方案》？ (What is the Asthma 3+ Visit Plan?)

哮喘病3+ 访问计划是联邦政府的一项新举措，其内容是：在4个月之内，至少应拜访自己当地的医生3次，与医生探讨哮喘病的防治和治疗计划。访问的目的主要是进行评估、常规检查和接受哮喘病方面的教育。请向自己的医生询问这方面的详细情况。

# 储雾装置 (Spacer Devices)

带有面具(facemask)的储雾罐适用于3周岁以下的幼儿，而带口具(mouthpiece)的储雾罐通常适用于年龄更大一些的儿童。医护人员会帮您决定为孩子选用哪一种装置。

储雾罐与喷药器零件示意图



喷药器零件：  
塑料夹持器与口具盖

储雾罐零件：

- 间隔部分是一段透明管，一端为口具或者面具，另一端为喷药器。
- 单向阀门使药物可以被吸入。儿童向储雾罐呼气时，阀门闭合，可防止储雾罐内部的药物损失。

面具

储雾罐与自动喷药器组装之后的示意图



## 清洁

**储雾罐 (Spacer)** 应每周清理一次，如果阀门阻塞或者储雾罐透明管变得模糊不清，应及时清洁。

- 在温和的肥皂水中清洗。
- 勿涮洗。
- 空气干燥，切忌擦拭。

**喷药器 (Puffer)** (又称吸入器，即inhaler) 应每周\*清洁一次，以预防药物累积造成阻塞。

1. 取下金属小罐，请勿清洗金属罐。
2. 仅限清洗塑料夹持器。使用温和的流动水自上而下冲刷接口30秒钟以上清洗口具。
3. 空气干燥
4. 重新组装  
(\*Intal Forte and Tilade 吸入器应每天清洁一次。)

# 带有面具的储雾罐

(Spacer with Facemask)

带有面具的储雾罐适用于3周岁以下的幼儿。

1. 从喷药器上取下防尘帽。



2. 晃动喷药器。



3. 将喷药器插到储雾罐上与面具相反的一端。



4. 将面具安全地戴在幼儿的鼻子和嘴巴上。
5. 向下按动喷药器一次。
6. 面具应保持6次呼吸的时间。



如果医生嘱咐需要“喷药”一次以上，请重复第5和第6步

## • 重要提示

- 确保单向阀处于平整状态而非扭曲状态，切忌不使用单向阀。
- 喷药时，喷药器应保持垂直状态。
- 请您的孩子说话，比如说，可以从1数到6。这样您可以更容易地确定每一次呼吸，把握给药的时间。可鼓励岁数大一些的儿童进行深呼吸。

# 服用哮喘病药物 (Asthma – Medication)

儿童服用的哮喘病药物有两大类。

## 1. 缓解类药物 (Reliever)

### 特点:

- 这些药物可以迅速使呼吸道周围的肌肉放松，让呼吸道变宽，易于呼吸，从而减缓哮喘病症状。

颜色: 蓝色/ 绿色

### 药物:

Ventolin/ Asmol/ Airomir/ Epaq/  
Bricanyl/ Theophylline/ Atrovent



## 2. 预防类药物 (Preventer)

### 特点:

- 治疗呼吸道发炎，预防哮喘病发作。
- 减轻呼吸道内膜红肿、发炎。
- 让哮喘病人感觉舒服，预防咳嗽和喘息。

颜色: 棕色/米色/黄色/橙色

### 药物:

Intal/ Intal Forte/ Respocort/  
Singular/ Qvar/ Flixotide/  
Accolate/ Cortisone/ Tildade/  
Pulmicort





# 幼/兒童哮喘行動計劃

(Asthma Action Plan for Young People)

姓名 (Name): \_\_\_\_\_ 日期 (Date): \_\_\_\_\_

## 健康時(When well), 你會

不會有晚間慣常出現的喘鳴、咳嗽或胸部緊迫感

不會在醒來時或日間出現慣常的喘息、咳嗽或胸部緊迫感

可以從事一般的體能活動而不會引發哮喘症狀

在一周內使用不超過三次的緩解劑(運動前的使用不算在內)

## 不適時(When not well), 你會

在晚間出現的喘鳴、咳嗽或胸部緊迫感的次數會增加

早晨醒來時有慣常的症狀出現

需要使用額外劑量的緩解劑

有症狀出現以致影響到運動

(你會經歷上述一種或多種情況)

## 假如症狀變重, 就是急性發作了 (If symptoms get worse, this is an acute attack), 你會

會有右列的一種或多種症狀出現: 喘鳴、咳嗽、胸部緊迫感或呼吸急促  
必須至少每隔三小時或更頻密的使用緩解劑

## 危險徵兆 (Danger Signs), 你會

你的症狀很快的加重

服用緩解劑后, 喘息、胸部緊迫感或呼吸急促等症狀仍持續, 或只緩解得數分鐘再發作

嚴重的呼吸急促、無法輕鬆談話及嘴唇變藍

**必須立刻採取行動: 電叫救護車**  
(IMMEDIATE ACTION IS NEEDED:  
CALL AN AMBULANCE)

當去見醫生時, 請隨身攜帶這份計劃

## 健康時(When well),

預防劑 (Preventer) (若有藥方)

.....使用(Use) ..... 次/日 (times/day)

.....使用(Use) ..... 次/日 (times/day)

緩解劑 (Reliever) .....使用(Use) .....

(需要時才服用, 以緩解喘鳴或咳嗽)

症狀控制劑 (Symptom controller) (若有藥方)

..... 使用(Use) .....

運動前服用 (Before exercise take)

..... 使用(Use) .....

## 不適時 (When not well)

當感冒初現或有喘鳴或咳嗽明顯的增加時就服用:

緩解劑 (Reliever)

..... 使用(Use) ..... 次/日 (times/day)

預防劑 (Preventer)

..... 使用(Use) ..... 次/日 (times/day)

..... 使用(Use) ..... 次/日 (times/day)

症狀控制劑 (Symptom controller)

..... 使用(Use) ..... 次/日 (times/day)

當你的症狀轉好時, 回復到綠區的藥量

## 若症狀加重 (If symptoms get worse)

額外服 (Extra steps to take)

.....

.....

急救藥物 ..... 藥強度 .....

(Emergency medication)

(Strength)

服用 (Take) .....

當症狀轉好時, 逐漸回復到綠區的藥量

你 照這份 做 就 刻

看醫 或 救護 。(If you follow this plan but your symptoms

get worse, see a doctor immediately or call an ambulance.)

醫生印章

Doctor's stamp

救護車(電話)

Ambulance: (Tel)

# 哮喘病控制計劃的六個步驟 (The Six Step Asthma Management Plan)

