

哮喘病资料 (Asthma Facts)

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

Asthma Foundation NSW

电话: (02) 9906 3233
网址: 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

NSW Health Department

网址: www.health.nsw.gov.au

NSW Multicultural Health Communication Service

电话: (02) 9382 7516
网址: 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?)

f 喘息（呼吸时发出杂音或者口哨声）

f 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

f 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，饮食可能会出现困难。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/ Respicort/
Singulair/ Qvar/ Flixotide/
Accolate/ Cortisone/ Tildade/
Pulmicort



幼/兒童哮喘行動計劃

Chinese

(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, 請隨手攜帶這份計劃

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

若你已按照這份計劃做, 但症狀仍加重的話, 就立刻去看醫生或叫救護車。

(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)

第一步

瞭解自己所患哮喘病的嚴重程度 (Know how severe yours asthma is)

向醫生詢問自己的哮喘病屬於輕微、中度還是嚴重。務必把所有症狀告訴醫生。如果有嚴重哮喘病發作的危險，那麼就需要嚴密隨訪。麼

第二步

讓肺部發揮最佳功能 (Achieve your best lung function)

醫生可以幫助您瞭解如何才能讓肺部發揮最佳功能。正確服用哮喘病藥物最為重要。

第三步

確認並避免已知的哮喘病引發因素 (Identity and avoid your known asthma triggers)

盡量避免自己知道會引發哮喘病發作的因素。

第四步

保持最佳狀態 (Stay at your best)

明瞭藥物並按照醫囑咐吩使用。這能控制症狀，減少哮喘病發作的危險。

第五步

制定哮喘病行動計劃 (Have an asthma action plan)

以書面形式與醫生制定哮喘病行動計劃(asthma action plan)、這能幫助您瞭解怎樣認識哮喘病的惡化症狀、如何盡快治療、何時需要醫療協助。

第六步

定期檢查哮喘病 (Check your asthma regularly)

遵照自己的個人行動計劃，定期到醫生那裡接受哮喘病教育和檢查，以此控制哮喘病。這會有幫於控制哮喘病，提高生活質素。