

成人哮喘資訊套

(ADULT ASTHMA INFORMATION PACK)

本資訊套是設計來幫助你管理你的哮喘，並提供下列主題的介紹。

成功的管理需要

- 教育
- 自我監視
- 有效的藥物治療
- 持續的醫療管理
- 書面哮喘行動計劃

內容 (CONTENTS)

什麼是哮喘?

六步驟哮喘管理計劃

正確的器具使用

3+ (3次或以上)看病計劃

哮喘急救

監督你的哮喘

監督表

哮喘行動計劃

聯繫名單 (CONTACT LIST)

威爾斯王子醫院 (Prince of Wales Hospital)	哮喘教育師	電話: 9382-4641
聖喬治醫院 (St George Hospital)	呼吸臨床護士顧問 CNC 哮喘門診	電話: 9350-1111 傳呼 328 電話: 9350-2340
聖文森醫院 (St Vincent's Hospital)	呼吸臨床護士顧問 CNC	電話: 8382-1111 傳呼 6375
薩樂蘭醫院 (Sutherland Hospital)	呼吸臨床護士顧問 CNC	電話: 9540-7540
悉尼醫院 (Sydney Hospital)	呼吸臨床護士專家 CNS	電話: 9382-7551

新南威爾斯州哮喘組織

(Asthma New South Wales)

www.asthmansw.org.au

電話: 9906-3233

1800-645 130

國立哮喘理事會

(National Asthma Council)

www.nationalasthma.org.au

電話: 1800-032 495

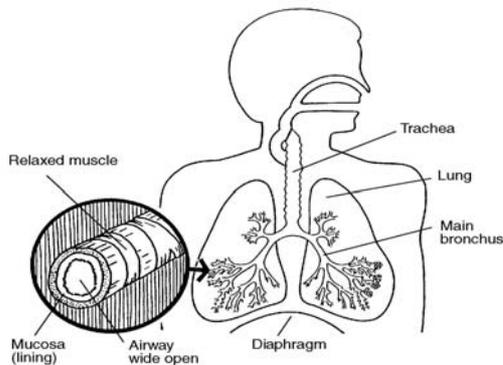
國立戒煙熱線

(National Smoking Quitline)

電話: 131 848

哮喘 (ASTHMA)

呼吸系統 (THE RESPIRATORY SYSTEM)



空氣穿過鼻子和嘴巴抵達氣管。氣管分為兩個支氣管，支管把空氣帶入肺裡。支管再分為更小的管叫細支氣管，它尾端通到稱為肺泡的細小氣袋裡。氧氣通過肺泡進入血液以備輸送到全身。二氧化碳從血液通入肺泡，以備呼出。

哮喘是什麼? (WHAT IS ASTHMA)

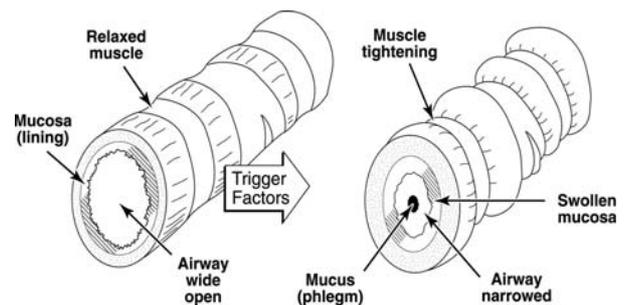
哮喘病患的氣道內壁對刺激物(引發因素)高度敏感。

為了解哮喘如何影響呼吸，我們需要檢視共分三層的細支氣管：

- 提供支氣管形狀的軟骨外層
- 肌肉的中層
- 內壁層(黏液)

氣道不是僵硬的。被刺激的時候，它們會發炎而痙攣(關閉)。在哮喘發作期間，氣道的收縮乃是因為：

- 肌肉層的縮緊，造成氣道變窄(支氣管痙攣)
- 內壁發炎和腫脹
- 可能阻塞細支氣管的黏膜
- 哮喘的症狀包括咳嗽，喘鳴，呼吸短促以及胸悶



引發因素 (TRIGGER FACTORS)

- 過敏原：家庭灰塵，花粉，動物皮毛，黴菌
- 香煙煙霧
- 職業引發因素：木塵，麵粉塵，化學氣體，燃料氣體，動物等。
- 食物添加劑：防腐劑(化學亞硫酸鹽)，色素(tartrazine)，調味加強劑(味精)

- 強烈氣味；香水，油漆等
- 藥物，阿斯匹林，非類固醇消炎劑(某些止痛藥)，某些血壓藥，某些眼藥
- 呼吸感染；感冒，支氣管炎
- 天氣改變，氣溫
- 運動 -- 一種不應該避免的引發因素

吸煙和哮喘 (SMOKING AND ASTHMA)

吸煙和哮喘是一個很壞的結合。香煙煙霧是最普遍的引發因素之一。它會使你的哮喘控制更困難，可增加永久性氣道傷害的機會。二手煙對有哮喘病的人也是有害的，應該避免。

六步驟哮喘管理計劃 (6 STEP PLAN)

第一步 - 知道你哮喘的嚴重性 (STEP 1 – KNOW HOW SEVERE YOUR ASTHMA IS)

下列症狀形容中度到重度的哮喘

- 一年中多數周數裡都需要哮喘藥
- 晚上因哮喘醒來
- 去年中有過哮喘緊急救護
- 儘管有最適當的治療，高峰流量仍持續低於所預期的量

高峰流量表的監督或症狀提供關於你哮喘的嚴重度之有價值資訊，這有助於你的醫生將你的治療作個人化安排

第二步 - 獲得最佳的肺功能 (STEP 2 – ACHIEVE YOUR BEST LUNG FUNCTION)

按處方使用正確的藥物組合。你在最佳狀況時應該是：

- 沒有任何症狀發生
- 有最佳可能的高峰流量
- 檢查時有正常的胸音

可能要吃幾周的藥才能獲得最佳肺功能。監督高峰流量和症狀以檢查你的進展。

第三步 - 避免引發因素 (STEP 3 – AVOID TRIGGER FACTORS)

要辨明引發因素，使你避免或將其影響減到最低。這些因素會因人而異。測試 (皮膚戳刺，放射變應原吸附試驗 RAST) 有助於引發因素的辨識。

第四步 - 保持你的最佳狀態 (STEP 4 – STAY AT YOUR BEST)

吸入式藥物共分四種：

- “預防藥” (Flixotide, Intal Forte, Pulmicort, Qvar, Tilade) 是以減少哮喘的基本問題即氣道發炎，來控制哮喘的主要藥物。定期使用效果最好。
- “症狀控制藥” (Foradile, Oxis, Serevent) 是和預防藥一起用的，絕不能單獨使用。這有助於擴張氣道達十二小時之久。
- 結合藥結合了“預防藥”和“症狀控制藥”的成份。這些藥包括色利太德類 (Flixotide / Serevent) 以及思比科類 (Pulmicort / Oxis)。
- “舒解藥” (Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq, Ventolin) 可舒解某些症狀，通常只維持一段短時間。如果舒解藥使用有增加趨勢，你的哮喘可能在惡化中。如果你不服用預防藥或混合藥，並且使用舒解藥超過一周四次，你就得去看醫生了。

先使用“舒解藥”，再使用預防藥或混合藥(5-10分鐘後)。在你的藥物用完前，確定你已補了新藥。

第五步 - 行動計劃 (STEP 5 – KNOW YOUR ACTION PLAN)

和你的醫生共同訂出一個計劃：

- 確認哮喘在惡化
 - 晚上因症狀醒來
 - 高峰流量值在降低
 - 症狀正在增加：咳嗽，喘鳴，呼吸短促
 - 痰的顏色改變

- 增加舒緩藥的使用，使用後症狀快速恢復
- 運動容忍度降低
- 快速治療這些症狀
- 獲得適當的醫療協助

惡化中的哮喘得到早期醫護可預防嚴重發作。要求你的醫生訂出一套個人化的哮喘行動書面計劃

第六步 - 定期查驗哮喘 (STEP 6 – CHECK YOUR ASTHMA REGULARLY)

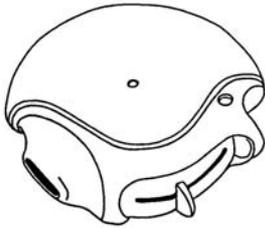
哮喘可以控制住。遵行你的六步管理計劃，定期看醫生作檢查，而不止是在緊急情況才去。

正確的藥器使用 (DEVICE USE)

不正確地使用藥器會導致不正確的藥量使用。

準吸藥器 (ACCUHALERS)

準吸藥器(Flixotide, Seretide, Serevent) 會產生一種很細的粉末被吸入肺裡。



1. 檢查準吸藥器剩下的劑量數目。
2. 一隻手拿著藥器，另一隻手的大拇指放在拇指按柄上。
3. 把拇指按柄盡可能往外推地打開準吸藥器。
4. 把杠杆滑開到聽到“喀噠”聲為止。
5. 脖子舒服地伸長。
6. 輕輕而充分地呼氣 - 遠離吹口。
7. 把吹口放在雙唇之間,形成一個封口。
8. 用力吸氣直到肺部舒適漲滿為止。
9. 把準吸藥器從嘴巴移開,屏住呼吸10秒鐘或在舒服範圍內盡可能持續屏氣。
10. 慢慢呼出氣來。
11. 拇指放在拇指按柄處,把它滑回去直到蓋子“喀噠”還原，蓋好準吸藥器。

吸服第二劑藥，重複 2 到 10 步驟。

使用Flixotide 和 Seretide後,充分漱口吐出，防止藥物粘在嘴和喉嚨裡,以減少副作用。

準吸藥器含60劑量，側面劑量表顯示剩下的劑量，最後5劑的數字是紅色顯示。

不要呼氣進準吸藥器裡，因為濕氣會粘住粉末。

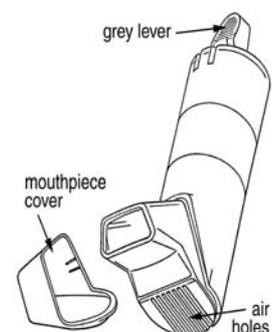
保持準吸藥器乾燥。不用時關好。

自動吸入藥器 (AUTOHALERS)

自動吸入藥器(Airomir, Atrovent, Qvar) 會產生一種細霧氣或氣體被吸入肺裡。

自動吸入藥器是由呼吸放動的。

1. 從背面打開吹口蓋。
2. 把自動吸入藥直立,把灰色的杠杆“喀噠”打開。
3. 把自動吸入藥器充分搖動。
4. 溫和而充分地呼出氣。



5. 把自動吸入藥器放在嘴里,嘴唇封滿吹口, 小心不要用拇指或手把自動吸入藥器的底部之氣孔堵住了,
- 6 緩慢深深沉穩地吸氣。
- 7 把自動吸入藥器從嘴巴移開,屏住呼吸 10 秒鐘或在舒服範圍內盡可能持續屏氣。
- 8 溫和地呼氣。
- 9 把自動吸入藥器直立, 把灰色杠杆調低.
- 10 蓋好灰塵蓋。

吸第二劑藥時, 重復2-9步驟。

這個藥器空了以後,就聽不到藥或推進器排出物的聲音。自動吸入藥的吹口可用一片乾淨和乾燥的布擦乾.不要把此藥器放在水裡。

聽到“喀嗒”聲和“嗖”聲時不要停止吸氣 – 充分和深深地吸氣. “喀嗒”聲和“嗖”聲是讓你知道藥劑已經釋放出來。

渦吸入器 (TURBUHALERS)

渦吸入器 (Bricanyl, Oxis, Pulmicort, Symbicort) 會產生一種很細的粉末被吸入肺里。

使用Pulmicort 和 Symbicort 後, 充分漱口吐出。

使用前, 檢查一下藥器側面上的內容顯示器。



1. 檢查藥器側面的內容顯示器窗口。
2. 扭開蓋子。
3. 直立藥器, 把圓形把手往右邊轉到盡可能離開你的地方。
4. 把蓋子向你的方向往左扭直到“喀噠”一聲。(“喀噠”聲表示劑量可以吸入了。)

5. 充分而溫和地呼氣- 避開吹口。

6. 把吹口放在雙唇間, 形成封口。

7. 快速而深深地吸氣, 直到肺部舒適地脹滿為止。

8. 呼氣前把藥器從嘴巴 移開。

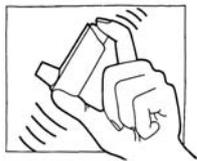
9. 蓋好蓋子扭緊。

吸第二劑藥時, 重復 3-8 步驟。

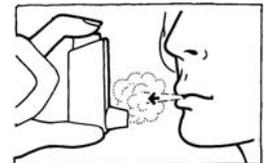
Bricanyl, Oxis 以及 Pulmicort 渦吸入器側面的劑量顯示窗應定期檢查。窗口上出現紅線時, 表示有20劑量剩下。窗口充滿紅色時, 表示渦吸入器已經空了。Symbicort渦吸入器倒數剩下的劑量。搖動渦吸入器時所聽到的響聲, 是內裝於底部的乾燥劑。它不是藥物。渦吸入器應保持乾燥。使用後確保蓋子緊緊地蓋回去, 避免向渦吸入器內部呼氣

咪表劑量吸入器 (METERED DOSE INHALERS)

這些吸入器 (Airmir, Asmol, Atrovent, Atrovent Forte, Flixotide, Intal, Intal Forte, Qvar, Seretide, Serevent, Tilade, Ventolin) 會產生一種細霧氣或氣體被吸入肺裡。



1. 拿開防塵蓋, 確定筒身安穩地插入吹口。
2. 用力搖動吸入器。
3. 直立吸入器。
4. 脖子舒服地伸長。



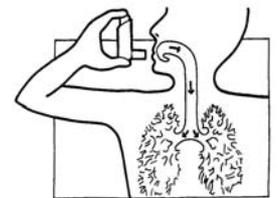
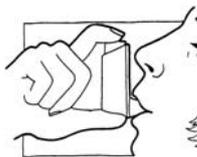
5. 溫和而充分地呼出氣。

6. 把吹口放在雙唇間, 形成封口。

7. 在你開始吸氣時, 牢牢地按著筒身。繼續緩慢地吸入直到肺脹滿為止

。如果不能用一隻手按著筒身, 可用兩隻手按。屏住呼吸 10 秒鐘, 或在舒服範圍內盡量持續屏住呼吸。

8. 溫和地呼出氣來。



噴舒解藥次數間隔 30-60 秒。噴預防藥次數間不必隔時間。

吸入器的保養和清潔

每週清洗一次(Intal, Intal Forte 以及 Tilade 吸入器應每天清潔)。

1. 把金屬筒身由塑料吹口中拿出來。勿清洗金屬筒身。

2. 在流動的溫水下清洗吹口和防塵蓋。
3. 把多餘的水甩掉，讓它乾燥。
4. 當吸入器完全乾燥時，把它組裝好。確保金屬筒身安穩地坐在吸入器裡。

Qvar吸入器只應擦乾淨，不要放在水裡。

確保防塵蓋不用時是蓋在吸入器上的。如果吸入器一周或更長時間沒有使用，要把吸入器壓一下測試它是否能工作。如果使用預防藥，事後要充分漱口和吐出。

空間器裝置 (SPACER DEVICES)

吸入器結合空間器使用最有效。這會增加送進肺部的藥量，減少黏在舌頭和喉嚨的藥量，降低副作用。一次只噴一次空間器裡的藥。

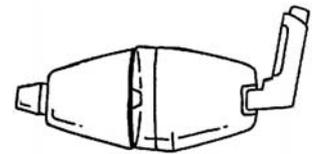


1. 比對“把柄”，把兩半空間器拼合在一起。小量空間器是一片型設計，不需要組合。
 2. 拿開蓋子，用力搖動吸入器。
 3. 把吸入器的吹口放入空間器尾端吹口對面的洞裡。
 4. 把嘴唇封滿吹口。充分呼氣時，穩定地按筒身，釋放一口噴藥。如果需要，使用兩隻手按筒身。
 5. 慢慢深深地通過口腔吸氣，直到肺舒適地脹滿。
 6. 屏住呼吸 10 秒鐘。或正常地吸入呼出 5 次。
- 服第二劑量時，等 30-60 秒，再重複 4-6 步驟。

清潔空間器裝置

藥劑會使空間器裝置褪色。洗空間器（兩周一次）的辦法：

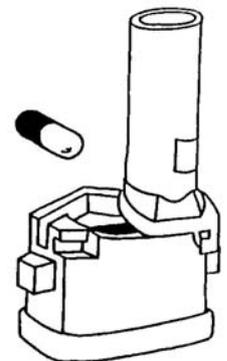
1. 把空間器分為兩半
2. 噴進熱肥皂水
3. 甩乾多餘的水分和肥皂 – 不要洗清，因為肥皂會幫助減低靜電
4. 讓它滴乾- 不要用布擦乾，因為塑料部分會吸收靜電，藥物會粘在上面，而不是穿進你的氣道。



釋氣器 (AEROLISERS)

這種裝置(Foradile)會刺穿一個藥膠囊，釋放出一種細粉被吸入肺裡。

1. 拉開蓋子
2. 握住基部，按箭頭方向扭轉吹口。
3. 用乾燥的手把一顆膠囊放在釋氣器底部膠囊狀的孔洞裡。確保膠囊平躺在孔洞底部。
4. 把吹口扭轉到關閉位置。
5. 保持釋氣器直立，堅定地按下兩個藍色鈕一次，很快放開，刺穿膠囊。
6. 溫和而充分地呼出氣。(遠離吹口)。
7. 伸長脖子，嘴唇封住吹口。
8. 很快很深地吸氣，直到肺舒適地完全脹滿為止。（應聽到一種旋渦聲--這是膠囊在藥器裡旋轉，釋放藥粉的聲音）
9. 屏住呼吸 10 秒鐘，或在舒服範圍內盡量持續屏住呼吸。
10. 慢慢呼出。
11. 打開藥器，檢查膠囊裡的粉剩下多少。如果還有粉，重複 6-9 步驟。
12. 每次使用後，取出空膠囊，關閉吹口，蓋子還原。



用一塊乾布或一根軟的清潔刷擦淨釋氣器的吹口和放膠囊的地方。藥器不要放在水裡。
使用前把膠囊放在藥器裡。不要對著藥器呼氣，因為濕氣會使粉末黏成一團。膠囊會受冷熱溫度影響。用錫薄紙密封包好膠囊，放在本身的盒子裡，置於涼爽乾燥的地方。

哮喘3+(3次或以上)看病計劃 (ASTHMA 3+ VISIT PLAN)

這個計劃涉及在四個月期間至少三次看你的家庭醫生，改善你的哮喘管理。三次都很重要，甚至你健康的時候都要去看。你的家庭醫生需要評估哮喘如何影響你的生活，而不只是發作時的影響。該計劃不涉及額外花費 - 只是看家庭醫生和買藥的正常花費。

第一次看病 (VISIT 1)

你的家庭醫生會：

- 問你的哮喘，吃藥和管理狀況
- 問你對哮喘的知識有多少
- 示範給你如何看如何使用各種用藥器
- 檢查你，也可能進行呼吸測試，你可能被要求使用高峰流量表和記錄你的結果。

第二次看病 - (兩周後)。(VISIT 2)

你的家庭醫生會：

- 評估高峰流量記錄
- 檢查你，也可能進行呼吸測試
- 完成書面哮喘行動計劃
- 問你引發因素，也可能安排測試
- 討論你對哮喘的了解程度

第三次看病 - (四周後) (VISIT 3)

- 你的家庭醫生會討論你的哮喘行動計劃的進展和評估以及測試結果。

最好每一次都看同一位醫生，你的家庭醫生才會更了解你和你的哮喘情況。你的家庭醫生可能再介紹你去看專科醫生。

哮喘的急救 (FIRST AID)

1. 讓患者舒服地坐直。你要鎮靜和讓對方放心。
2. 如果有的話，通過空間器吹四次舒解藥(Airomir, Asmol, Epaq, Ventolin)。一次只吹氣一次，要求患者每次吹氣後從空間器吸氣四次。可能的話，使用患者自己的吸入器。否則，使用急救包裡的吸入器或向別人借一個。
3. 等四分鐘後，如果情況沒有改善，再吹氣四次。
4. 如果很少或沒有改善，**立即叫救護車(撥000)**，並表明患者正哮喘發作。繼續每四分鐘讓他吹氣四次直到救護車抵達為止。嚴重發作情況下，在等救護車期間，兒童：每次吹氣四次是安全劑量。成人：每五分鐘可吹氣6-8次。

有空間器



- 搖動吸入器，把吹口插入空間器。
- 把空間器吹口放入嘴裡並噴一次氣。
- 要求患者正常吸氣呼氣四次。
- 很快地重複直到吹氣四次完畢

無空間器



- 搖動吸入器。
- 把吹口放入嘴裡並噴一次氣，讓患者緩慢而穩定地吸入。
- 要患者屏住呼吸四秒鐘，再正常呼吸四次。
- 很快地重複動作直到吹氣四次完畢。

如果那是第一次哮喘發作呢?

- 如果某人突然倒下，呼吸困難，**立即叫救護車**，無論知道那人是否有哮喘。
- 用舒解藥吹氣四次，如果沒有改善則重複使用
- 每四分鐘繼續吹氣四次直到救護車來為止。
- 把舒解藥給一個無哮喘的人不會有不良結果。

高峰流量監視表 (PEAK FLOW MONITORING CHART)

