



關於哮喘病的管治

舒暢呼吸——

觀察孩子肺峰流量數值和了解其哮喘病發作的信號

肺峰流量器（肺流量器/肺巔峰流量器）

肺峰流量器能幫助你評估孩子呼吸的情況。你應知道他/她的“個人最佳數值”（在你的孩子沒有出現哮喘症狀的2到3個星期內，所測量到的最高肺峰流量數值）。

如果肺峰流量值低於個人最佳數值，這意味著孩子呼吸有問題，可能需要使用哮喘藥物。

如何使用肺峰流量器

1. 將指針移到底端。
2. 用手握住肺峰流量器，不要堵住出氣口。
3. 直立站著，然後深吸一口氣。
4. 將流量器放進嘴裏，確保嘴唇緊緊地包住出氣口。
5. 盡最大的努力，快速而用力地吹氣。並記錄下指針所指的數值。
6. 重復上述第1步到第5步的過程2次，並記錄最高的肺峰流量數值。

哮喘行動計劃

你的孩子應該有一份由醫生為他/她專門制定的哮喘行動計劃。醫生應和你及你的孩子一起檢查這份哮喘行動計劃，如有需要每6或12個月做一次修改。

如何使用哮喘行動計劃

- 哮喘行動計劃是一種類似有綠燈、黃燈和紅燈的交通信號。
- 將孩子的每日肺峰流量數值和個人最佳數值作比較，查看孩子的情況處於哮喘行動計劃的哪一區域（綠燈、黃燈或紅燈），以及需要做些什麼來幫助孩子管治他/她的哮喘。

孩子的個人最佳數值是：_____

（日期_____）

綠色：

孩子的肺峰流量數值是：_____ 到

（個人最佳數值的80%到100%）

棒極了，哮喘得到控制！

黃色：

孩子的肺峰流量數值是：_____ 到

（個人最佳數值的50%到80%）

注意！ 你的孩子出現了一些早期症狀，

例如_____

你的孩子需要使用“速效緩解”症狀的藥物。

紅色：

孩子的肺峰流量數值是：_____ 到

（個人最佳數值的50%）

當心！ 孩子的哮喘需要立即治療。

孩子需要使用“速效緩解”症狀的藥物，並立即去看醫生。