

(ADULT ASTHMA INFORMATION PACK)

-
-
-
-
-

(CONTENTS)

3+ (3)

(CONTACT LIST)

(Prince of Wales Hospital)		9382-4641	
(St George Hospital)	CNC	9350-1111 9350-2340	328
(St Vincent's Hospital)	CNC	8382-1111 6375	
(Sutherland Hospital)	CNC	9540-7540	
(Sydney Hospital)	CNS	9382-7551	

(Asthma New South Wales)

www.asthmansw.org.au

9906-3233
1800-645 130

(National Asthma Council)

www.nationalasthma.org.au

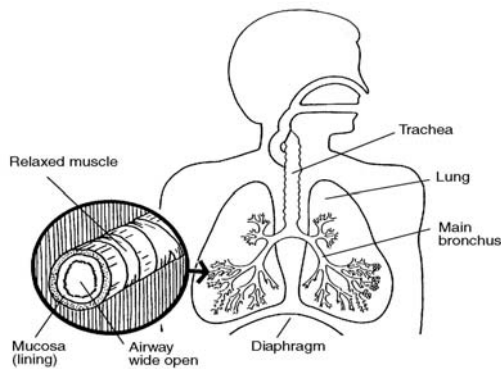
1800-032 495

(National Smoking Quitline)

131 848

(ASTHMA)

(THE RESPIRATORY SYSTEM)



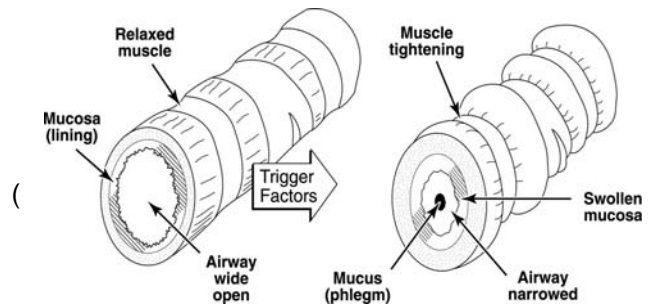
(WHAT IS ASTHMA)

()

-
-
- ()

)

- ()
- 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



(TRIGGER FACTORS)

-
-
-
- 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
- -- —

(SMOKING AND ASTHMA)

(6 STEP PLAN)

- (STEP 1 – KNOW HOW SEVERE YOUR ASTHMA IS)

- - 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

- (STEP 2 – ACHIEVE YOUR BEST LUNG FUNCTION)

-
-
-

- (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。

- (STEP 4 – STAY AT YOUR BEST)

- " " (Flixotide, Intal Forte, Pulmicort, Qvar, Tilade)
- " " (Foradile, Oxis, Serevent)
- " " " " " " ((Flixotide / Serevent)
((Pulmicort / Oxis).
- " 解 " (Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq, Ventolin) 解
解
解
" 解 " (5-10) 補

- (STEP 5 – KNOW YOUR ACTION PLAN)

-
-
-
-
-

-
- 獲得適當的醫療協助

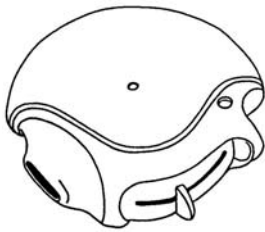
(STEP 6 – CHECK YOUR ASTHMA REGULARLY)

(DEVICE USE)

藥器

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。

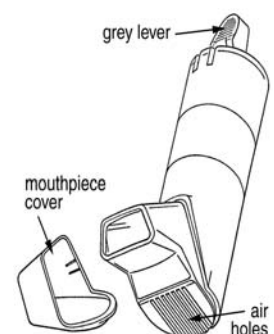
保持準吸藥器乾燥。不用時關好。

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啟動的。

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. 自動吸入藥器。
4. 。



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 。
- 9 把自動吸入藥器直立, 把灰色杠杆調低.
- 10 蓋好

2-9

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 。

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

(TURBUHALERS)

(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 。

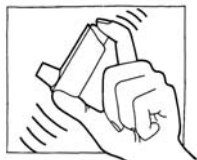
吸第二劑藥時, 重復 3-8 步驟。

Bricanyl, Oxis 以及 Pulmicort 側面的劑量顯示窗 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 已經空了。Symbicort 倒數剩下的劑量。搖 時所聽到的響聲, 是 裝於底部的乾燥劑。 不是藥物。 應保持乾燥。使用後確保蓋子緊緊地蓋回去, 避免向 內部呼氣



咪表劑量吸入器 (METERED DOSE INHALERS)

這些吸入器(Airomir, 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。

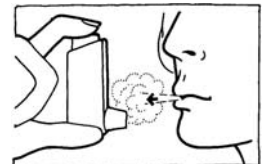


1. 拿開防塵蓋, 確定筒身安穩地插入吹口。

2. 器。

3. 直立 器。

4. 脖子舒服地伸長。

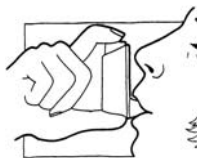


5. 。

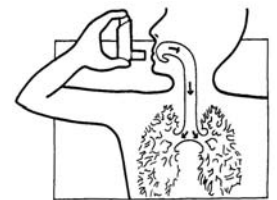
6. 把吹口放在雙唇間, 形成封口。

7. 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. 。



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。

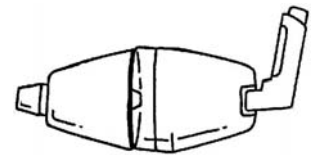


1. 比對“把柄”，把兩半空間器拼合在一起。小量空間器是一片型設計，不需要組合。
 2. 拿開蓋子，用力搖動吸入器。
 3. 把吸入器的吹口放入空間器尾端吹口對面的洞裡。
 4. 把嘴唇封滿吹口。充分呼氣時，穩定地按筒身，釋放一口噴藥。如果需要，使用兩隻手按筒身。
 5. 慢慢深深地通過口腔吸氣，直到肺舒適地脹滿。
 6. 住呼吸 10 秒鐘。或正常地吸入呼出 5 次。
- 服第二劑量時，等 30-60 秒，再重複 4-6 步驟。

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：

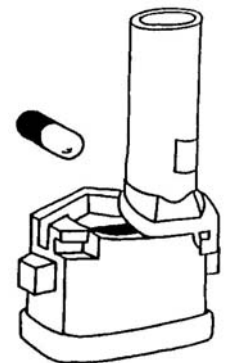
1. 把空間器分為兩半
2. 噴進熱肥皂水
3. 甩乾多餘的水分和肥皂 - 不要洗清，因為肥皂會幫助減低靜電
4. 讓它滴乾- 不要用布擦乾，因為塑料部分會吸收靜電，藥物會粘在上面，而不是穿進你的氣道。



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 下兩個藍色鈕一次，很快放開，刺穿膠囊。
6. (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 吹口和放膠囊的地方。

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。

3+(3)

(ASTHMA 3+ VISIT PLAN)

-

(VISIT 1)

-
- 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。

-() (VISIT 2)

-
- 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

-() (VISIT 3)

-

(FIRST AID)

- 1.
2. 如果有的話，通過空間器吹四次舒解藥(Airomir, Asmol, Epaq, Ventolin)。

3.

4.

(000)

6-8



-
-
-
-

-
-
-
-

-
-
-
-

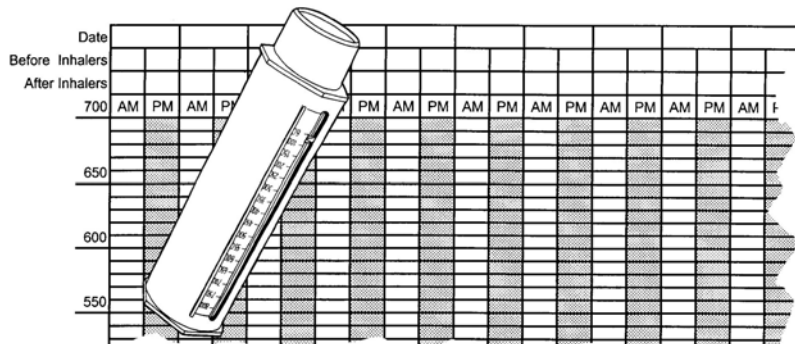
(MONITORING)

-
- 每次都應作最大努力以得可靠結果。

(HOW TO USE YOUR PEAK FLOW METER)

1. 。
2. 用手指輕握 表, 標 移動。
3. 。
4. 。
5. 。
6. 。
7. - 。
8. 10
9. 1-6。

(HOW TO RECORD YOUR RESULTS)



(SYMPTOMS MONITORING)

(PEAK FLOW MONITORING CHART)

