



## 哮喘日記：追蹤症狀和促發因素的工具

**使用方法：**每日填寫一行，以追蹤您的哮喘病情。促發因素為引發哮喘症狀或促使哮喘發作的事物，例如灰塵或跑步。使用以下數字來評定每個症狀的級別：

0 = 無      1 = 輕微      2 = 中等      3 = 嚴重      4 = 緊急

日期	最大呼氣量 - 上午	最大呼氣量 - 下午	促發因素	症狀評級	服用藥物	藥物反應
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 胸悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 胸悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 胸悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 胸悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 胸悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 胸悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 呼吸急促 <input type="checkbox"/> 胸悶 <input type="checkbox"/> 其他：		

請列印此頁或製作複印本，以便您進行填寫。您亦可將此頁內容作為指引，以參考您應該在自己的哮喘筆記本中記錄哪些資訊。去醫生處看診時請攜帶此日記。這些記錄有助於您的醫生針對您或您子女的哮喘提供更好的護理。如需下載此哮喘日記，請造訪 [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) 并選擇「Asthma」。