



哮喘護理

呵護您孩子的哮喘

什麼是哮喘？

哮喘是一種肺部呼吸道的疾病。沒有人知曉為何有些孩子罹患哮喘而有些孩子卻沒有。哮喘無法治愈。但可以得到控制。

在我們呼吸時，空氣透過呼吸道進出我們的肺部。罹患哮喘時，呼吸道嚴重發炎腫脹。這導致肺部產生多餘的液體。呼吸道周圍的肌肉也將變得緊繃。這些都使得呼吸變得困難。這稱為惡化或哮喘發作。

哮喘的症狀有哪些？

- **呼吸短促**。您的孩子感到他/她無法順暢呼吸。
- **胸腔憋悶**。您的孩子感到仿佛他/她的胸口被皮帶給束縛住一般。
- **哮喘音**。您的孩子呼吸時您能聽到哮喘音。
- **咳嗽**。咳嗽持續超過一週，咳嗽不斷且在夜間加重。



撥打510-747-4577獲取一份
哮喘症狀管理行動方案表格
以帶至您的醫生處。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

我該如何照顧孩子的哮喘？

- 瞭解您孩子的促發因素，例如吸煙、灰塵、草、運動。
- 與您孩子的醫生合作
 - ✓ 找到一名長期合作的醫生，以進行定期的哮喘護理。
 - ✓ 申請一項哮喘症狀管理行動方案。這一方案能夠告訴您在孩子哮喘發作時應當做些什麼。還能告訴您在緊急狀況中應當採取哪些行動。需要獲取一份哮喘症狀管理行動方案表格以帶至您的醫生處？撥打**510-747-4577**索取一份表格。
 - ✓ 讓孩子按處方規定服藥。確保理解孩子應如何服藥以及應在何時服藥。提出問題！
 - ✓ 在使用居家治療措施或服用非處方藥之前，應先向孩子的醫生諮詢確認。



我的孩子服用哪些哮喘藥物？

哮喘藥物分為兩種類型。醫生可能會向您的孩子提供其中一種或同時提供兩種。請勿混淆了它們。它們對身體有著不同功效。

- **長期控制藥物**（例如QVAR、Flovent或Pulmicort）。這種藥物幫助避免呼吸道發炎。同時還能降低發作的幾率。在您的孩子感覺良好的時候使用控制藥物。它能夠幫助您的孩子維持良好狀態。
- **急救藥物或快速緩解藥物**（例如Albuterol）。即使在使用控制藥物的期間，您的孩子也有可能會發作。一旦開始發作，應使用急救藥物來停止發作。在運動或玩耍之前使用急救藥物，以幫助預防發作。

什麼是洪峰流量讀數？

大於5歲的孩子通常可以使用**洪峰流量儀**。洪峰流量儀能夠測量肺部中的氣流量。您孩子的哮喘方案將以她/他的最佳氣流量為基礎。在您的孩子開始感覺到其他症狀之前，使用洪峰流量儀來把握呼吸問題。

關於學校或日間護理，我該做些什麼？

- 學校/日間護理中心負責管理您孩子的哮喘方案。
- 您、您的孩子、老師以及學校的護士、校長／校監應當探討並理解哮喘症狀管理行動方案。
- 提供以下資料提供給學校/日間護理中心：
 1. 一份您孩子的**哮喘症狀管理行動方案副本**。一些學校有自己的表格以供使用。將此等表格帶至您孩子的醫生處填寫。再交回給學校。
 2. 一份您孩子的**哮喘發作**早期警告征兆清單。
 3. 一份您孩子的**促發因素清單**。添加其他您的孩子應當避免的事物。（如果運動是促發因素，將教練或體育老師添加到學校行為方案中。）
 4. **藥品清單**：
 - ✓ 包括何時應向您的孩子提供藥品。
 - ✓ 包括任何副作用。
 - ✓ 您的孩子在校期間可能需要藥品。較大的孩子可以攜帶一個緊急吸入器去上學。您的孩子將隨身攜帶藥品。且校方應備好哮喘藥品，並放置在容易取得的地方。

如果您的孩子有以下征兆，請讓他/她留在家中：

- 感染、喉嚨痛、脖子腫脹或疼痛。
- 發燒超過100華氏度。
- 使用藥物後哮喘或咳嗽。
- 呼吸困難或呼吸急促。

瞭解更多！

瞭解更多關於哮喘的資訊，是幫助您的孩子的絕佳途徑。同您孩子的醫生或護士談談。請您的藥劑師解釋該如何使用哮喘藥物。哮喘傳單、行為方案表格、居家支持都是免費的。

您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關哮喘護理的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738；
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY
專線：711或1-800-735-2929；
服務時間為週一至週五
早上8點至下午5點。

www.alamedaalliance.org

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.