

哮喘是常见的儿童和成人慢性呼吸道疾病。患者因支气管发炎无法顺畅呼气。

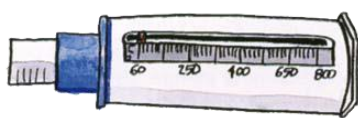
有什么症状?

气短或呼吸困难、干咳、呼气时胸腔出现哮鸣音及胸闷。这些症状通常在夜间和清晨加重。

哮喘病患者有可能在一段时间内不表现出症状，但这并不意味着疾病已治愈。

如何诊断哮喘?

诊断依据为患者的病历、症状及其支气管功能测试（肺功能检查、峰值呼气流量测定等）。



哮喘如何治疗?

药物有助于改善症状。使用吸入器服药，使药物直接抵达支气管发挥作用。某些药物能够扩张支气管（即支气管扩张剂），另一些则起到消炎作用（主要为皮质类固醇，对治疗哮喘非常重要）。吸入器需通过正确的方式按特定顺序使用，并应定期检查。



有时也会在吸入器中加入其他口服药（白三烯受体拮抗剂、皮质类固醇等）。

病人必须了解如何进行维持治疗，掌握症状恶化时的对策（即：准备个人应对计划，注明所需服用

药物，标明对应不同症状及峰值呼气流量的应对措施）。

Tarjeta de autocontrol para el asma¹

姓名: _____

	峰值呼气流量	治疗方案
1	最佳 =	已计划的治疗方案
2	% =	_____剂量翻倍，按需使用_____以控制症状
3	% =	开始使用口服皮质类固醇_____并联系您的医生
4	% =	前往急诊且/或立即联系您的医生

1. 哮喘自控卡

防止哮喘发作的其他措施:

请勿吸烟，且远离二手烟。避免接触室内的粉尘或其他刺激物：杀虫剂、油漆、香水、烟雾、冷气等。建议不要在家养有皮毛或羽毛的宠物（狗、猫、兔子、仓鼠、鸟等）。不建议使用加湿器，以避免滋生真菌和螨虫。



锻炼身体或进行某项体育运动。哮喘患者能进行的锻炼和体育运动与他人相同。有时，您可能需要在锻炼前使用吸入器服药。

在家时，如果情况恶化，我该怎么办?

当您发现说话或休息时有窒息感、或呼吸频率比平时快，则表明情况恶化，需使用吸入性支气管扩张剂。如果您备有针对性的应对计划，则必须遵循说明采取行动。如有疑问或情况未好转，请求助医疗服务（医生或家庭护士、急诊等）。