

幫助人們自如呼吸


Asthma.ca[™]
Asthma Society of Canada

您的哮喘基礎手冊系列：

1 診斷篇 2 誘發因素篇 3 藥物篇 兒童篇

由下列公司提供之通用教育基金資助：



如需更多信息，請諮詢加拿大哮喘協會：

Asthma.ca
AsthmaKids.ca

1 866 787 4050

ISBN 0-9734115-3-8



認同機構：Family Physician
Airways Group of Canada



兒童篇

哮喘基礎手冊

作一個

小小

哮喘密探



來自 EUGENE AIRWAY 醫生的問候



向哮喘密探新成員_____問好。

請允許我做個自我介紹。我是 Eugene Airway 醫生。我是一個名叫加拿大哮喘協會的組織的負責人。在哮喘協會，我們努力探索每一樣哮喘的秘密。什麼是哮喘？它從何而來？你大概已經想知道這些問題的答案了。那好，我們需要你的幫助！

如果你選擇接受這項任務，那麼你的任務將是，幫助我 Eugene Airway 醫生，收集我們需要的線索，揭開哮喘的秘密。作為一個哮喘密探，你能幫助我們找到答案。

我們會給你一份文件，裏面有許多案例，你需要收集專門的信息來破解它們。當你解決這些案例時，你將學到很多關於哮喘的有用知識。

- 案例 1 了解哮喘是什麼，醫生如何知道你有哮喘.....p.2
- 案例 2 查明什麼因素會使你的哮喘惡化.....p.4
- 案例 3 查明你的藥物包括什麼，它們是怎麼起作用的.....p.8
- 案例 4 了解怎樣使用吸入器.....p.16
- 案例 5 看一看你的哮喘是否得到了控制.....p.22
- 案例 6 找出你的父母、教練和老師對於哮喘該了解什麼.....p.26

怎麼樣？你準備好迎接挑戰了嗎？我們出發吧！

誠摯的，
Eugene Airway 醫生
加拿大哮喘協會



案例 1

查明你是否有哮喘

哮喘是一種呼吸道的疾病，不會在人們之間傳染。如果你有哮喘，有時你能注意到它的存在，有時卻注意不到，但它是一直存在的。

症狀 [zhèng-zhuàng]

一些身體上的變化或異常的感覺，表明你可能生病了，比如得了哮喘。

當某些物質或狀況刺激了你的呼吸道，也就是氣體進出肺的通道，使它變得腫脹時，哮喘就發生了。這使你的呼吸變得困難。一些常見的症狀能為醫生診斷提供線索，判斷出你是否得了哮喘。

看一看你有沒有以下症狀：

- 氣促
- 經常咳嗽
- 喘息
(呼吸時，發出口哨樣的聲音)
- 胸部發緊



那麼，如果你有這些感覺，是不是就意味著你有哮喘呢？可能是，也可能不是。挺神秘的，是不是？

有時候，沒有哮喘的孩子也會有這些感覺，但並不是哮喘。有時候，可能有哮喘的人卻感覺不到任何症狀。只有醫生能辨別你是否有哮喘，他會讓你做一些試驗。別擔心，這些試驗不可怕，很容易做的。醫生可能會要你做肺量計試驗或峰流量試驗。

診斷 [zhěn-duàn]

醫生查看所有的線索，判斷你是否有某種疾病，比如哮喘。

肺量計 (spirometry) 試驗

肺量計測量你吹氣有多快，還檢查你肺裏的氣量。

峰流量 (peak flow) 試驗

峰流量試驗儀是一個管子，能測量你吹氣有多快。你通常要做好幾次。醫生可能給你一個峰流量試驗儀，你可以在家裏檢查你的哮喘控制得好不好。



肺量計

這些試驗能幫助醫生作出診斷。只有醫生能判定你是否有哮喘。

在你做過的試驗前打勾 (✓)，
並記下結果。

文檔：

肺量計 (spirometry) 試驗: _____

峰流量 (peak flow) 試驗: _____



案例 2

查明你的哮喘誘發因素是什麼

誘發因素 [yòu-fā-yīn-sù]

能引發你的哮喘症狀的物質或狀況。

噢，你不知道什麼會引發你的哮喘？！聽起來你有另一個案例要解決。許多物質或狀況能引發或引起哮喘症狀。不同的人會對不同的物質起反應，可能有些物質就不會引發你的哮喘。

過敏性誘發因素

重要的是，要查明什麼物質或狀況會引起你的哮喘症狀，這樣你才能夠遠離它們。過敏能引起哮喘症狀。醫生會查清楚你是否對一些物質過敏。也就是說你要做另一個試驗。

過敏試驗

醫生會在你的皮膚上滴一滴過敏原，然後輕輕地挑破皮膚，看是否有反應。如果皮膚腫脹、發癢，表明你對這種物質過敏。

在你的誘發因素前打勾 (✓)，寫下你如何遠離這些物質。

動物皮屑 (寵物)

是我的誘發因素 _____

草、樹和枯草花粉

是我的誘發因素 _____



屋內塵蟎

是我的誘發因素 _____

黴菌

是我的誘發因素 _____

蟑螂

是我的誘發因素 _____

其他

是我的誘發因素 _____



查明你的哮喘誘發因素是什麼

非過敏性誘發因素

你需要遠離香煙的煙霧。如果和你同住的人有吸煙的習慣，這可能比較困難了。香煙的煙霧使哮喘惡化，所以要求吸煙者到室外去吸。

小孩每年要得 6 到 10 次感冒。可真是不少！如果感冒會使你的哮喘加重，向醫生詢問，如果感冒了，你該怎麼做。

在你的誘發因素前打勾 (✓)，寫下你如何遠離這些物質或狀況。

香煙煙霧

是我的誘發因素 _____

感冒或流感

是我的誘發因素 _____

強烈的氣味

是我的誘發因素 _____



空氣污染

是我的誘發因素 _____

冷空氣

是我的誘發因素 _____

天氣變化

是我的誘發因素 _____

訪問

Asthma-KiDS.ca 網站

玩呼吸道入侵者遊戲



這是一個大的案例，名字叫作藥物

藥物 [yào-wù]

能幫你消除疾病症狀，使你感覺好起來的物質。

為什麼我需要藥物？這是一個新案例。

哮喘密探需要知道如何正確使用他們的藥物。如果你有哮喘，你很可能需要兩種藥物：

- 控制劑
- 舒緩劑

多數控制劑需要被吸入到肺裏。另一些控制劑你可以咀嚼和吞服。醫生會告訴你哪一種藥物適合你。不管醫生要你使用哪一種控制劑，你都要自己記住用。千萬別忘了！

在很多哮喘密探使用的吸入器裏，既有控制劑也有舒緩劑。如果你有吸入器，你需要學會正確使用它。

為什麼你需要使用吸入器呢？理由很簡單：吸入器能把藥物帶入到你的肺裏。當你從吸入器吸一口藥，藥物隨著被吸入呼吸道，這能使呼吸道不再腫脹。

現在你明白了，吸入器是哮喘密探的秘密武器：你的吸入器能讓你控制哮喘，而不作哮喘的俘虜！

大多數哮喘密探要了解如何正確使用這個很特別的、高科技哮喘調查工具...

嗨！

吸入器將哮喘藥物帶入呼吸道，幫助你呼吸。

www.Asthma-Kids.ca

...吸入器





藥物有哪幾種？

多數哮喘密探使用兩種不同的藥物：

- 控制劑（有時叫做預防劑），通常需要每天使用，以達到減少呼吸道的炎症。
- 舒緩劑（有時叫做拯救劑）。只有當你感覺呼吸道縮窄、呼吸困難時才使用。

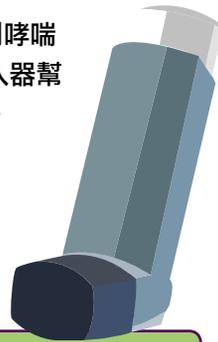
這些藥物可真是名符其實。控制劑幫你控制哮喘，使哮喘不再發作。舒緩劑在你呼吸困難時舒緩症狀，幫助你呼吸。

控制性藥物

控制劑吸入器有多種顏色（橙色、棕色、紫色或紅色）。還有一些控制劑是口服的藥丸。使用控制性藥物可以保持呼吸道通暢，避免症狀再次出現。一定要按照醫生告訴你的方法正確使用控制劑。你可能需要每天使用控制劑，即使你感覺好時也不例外。如果你停止使用它，哮喘的症狀就可能復發。

舒緩性藥物

舒緩性藥物在藍色的吸入器裏。當你感覺到哮喘症狀時，就要使用舒緩劑吸入器了。舒緩劑吸入器幫你快速消除哮喘症狀，讓你又能輕鬆的呼吸了。



舒緩劑吸入器



嗨，準備好接受挑戰了嗎？

嗨！

吸入器是哮喘密探的重要工具，所以一定要學會使用它們喔！

www.Asthma-Kids.ca

單詞搜索

e	r	s	l	b	r	p	n	c	v	a	y	i
h	p	u	f	f	e	r	w	i	j	t	n	t
a	d	h	v	j	s	p	c	m	r	f	q	k
l	s	m	b	d	w	h	t	o	l	n	s	r
l	r	t	v	i	b	v	c	a	u	e	k	a
e	f	y	h	a	q	z	m	c	n	g	x	m
r	g	a	k	m	s	m	s	e	g	c	h	t
g	p	x	g	i	a	o	t	z	s	f	l	r
y	f	l	n	t	v	p	l	r	b	u	j	k
P	w	a	i	r	w	a	y	s	w	k	t	w
x	t	o	f	i	d	h	n	l	y	j	o	o
m	n	k	l	b	e	r	e	g	g	i	r	t

airway 呼吸道

inflammation 炎症

allergy 過敏

lungs 肺

asthma 哮喘

puffer 吸入器

cough 咳嗽

trigger 誘發因素



控制性藥物



嗨！

每天使用控制劑，
讓哮喘症狀跑得遠遠的！

www.Asthma-Kids.ca

什麼時候用我的控制劑？

你已經學過，患哮喘時，呼吸道是發炎的（見第 2 頁）。一旦你得了哮喘，等於說你的呼吸道總是有一點腫。接觸的哮喘誘發因素越多，你的呼吸道發炎腫脹就越厲害。呼吸道發炎越厲害，你就越是經常感覺到哮喘症狀，呼吸也變得越困難。所以，這是連鎖反應。

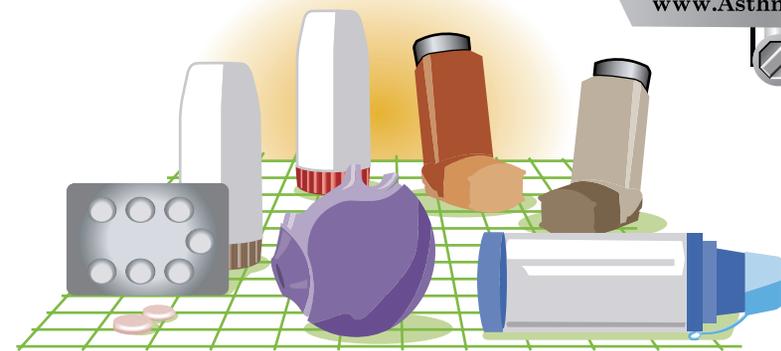
如果你在最初控制了呼吸道的發炎腫脹，情況會怎麼樣呢？如果你避免使腫脹加重，你就不會有哮喘的症狀了。

控制性藥物幫你減低呼吸道的炎症腫脹。要想感覺很健康，你就需要每天使用你的控制性藥物。甚至在你感覺好的日子也要用！

別忘了，有控制劑幫忙，你才會感覺這麼好的。當你忘了用它的時候，哮喘症狀就會加重了。哮喘調查員可不想那樣，是不是？

你的控制劑吸入器有許多不同的顏色和形狀。很多時候，它們是橙色或棕色。有時候，可能是紫色或紅色。你或許每天要用兩種控制劑。也許有的時候，你要吃一些藥片來控制哮喘。

控制性藥物



我的控制劑是什麼？

文檔：

我的控制劑是：

一種吸入器，名字叫作 _____

它的顏色是 _____。我每天使用這種吸入器。

一種藥丸，名字叫作 _____。

它的顏色是 _____。我每天服用這種藥丸。

不要炎症



舒緩性藥物

何時用我的舒緩劑吸入器？

你的哮喘密探文件已經講過，哮喘症狀包括：咳嗽、喘息、氣促、或胸悶的感覺（見第 2 頁）。這些症狀可不是那麼好玩的。有時候甚至有點讓人害怕。

當你得了哮喘，你必須要注意觀察這些症狀線索，因為這些症狀在告訴你，你的哮喘加重了...

當你注意到自己開始出現呼吸困難時，你可以從舒緩劑吸入器吸一口藥，很快你會感覺好起來。這就是為什麼哮喘密探總要知道他們的舒緩劑吸入器放在哪裏的原因。畢竟，要時時刻刻避開哮喘誘發因素是很困難的。

如果你比較活躍的時候，比如運動時，會有呼吸困難，醫生可能告訴你，在開始運動之前，像跑步或騎自行車前，使用你的舒緩劑吸入器來預防呼吸困難的發生。



當我用舒緩劑吸入器時，
我需要告訴家長或老師。



嗨！

只有當你有呼吸困難的症狀時，才使用舒緩劑。

www.Asthma-Kids.ca

我的舒緩劑是什麼？

文檔：

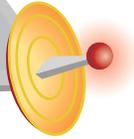
我的舒緩劑是：

一種吸入器，名字叫作_____。
它的顏色是_____。只有當出現呼吸困難時，
我才使用它。



案例 4

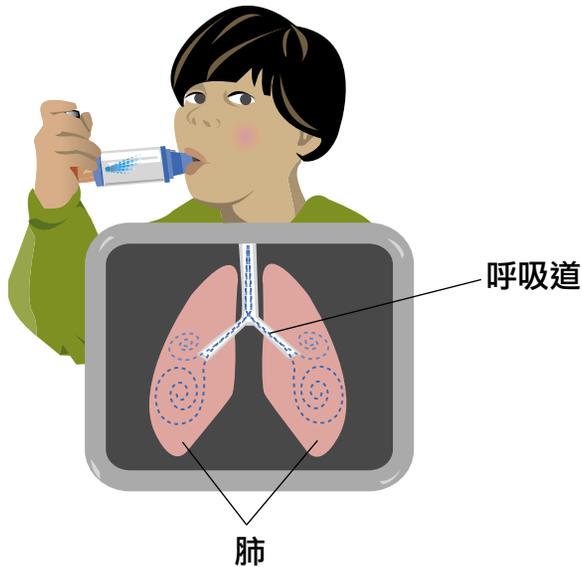
如何使用吸入器？



嗨，注意嘍...這是一個重要的案例。你的吸入器 (puffer) 是你對付哮喘的秘密武器。要使任何秘密武器發揮威力，你需要知道如何使用它，對不對？

熟能生巧

你的哮喘密探訓練包括學會如何使用吸入器。吸入器是輸送藥物的工具，而藥物能使你的呼吸道保持健康。藥物是一種薄霧，你深深的吸氣，藥物就吸入到肺裏。在肺裏，它能發揮最佳的作用，從而防範哮喘症狀。



嗨！

治療哮喘的藥物在呼吸道裏作用最佳。

www.Asthma-Kids.ca

看下面不同種類的吸入器，圈出你用的那種並塗上顏色。



正確使用我的吸入器

文檔：

在約見藥劑師、醫生或哮喘指導員時，帶上你的吸入器，請他們觀看你如何使用吸入器。



計量吸入器和分隔器

計量吸入器 [jì-liàng-xī-rù-qì]

是一種吸入器（有時叫做 puffer），吸入其中的藥物可幫助你控制哮喘症狀。

如果你使用計量吸入器（pMDI 或 puffer），醫生會要求你同時使用分隔器（spacer），以便藥物能更好地進入呼吸道。你可以從藥劑師那裏買到分隔器。

如何使用帶有分隔器的計量吸入器：

- 1 使用前將吸入器搖勻（搖動 3-4 次）
- 2 取掉吸入器的蓋子，如果有分隔器，也取掉分隔器的蓋子。
- 3 將吸入器插入分隔器。
- 4 口部遠離分隔器，呼氣。
- 5 將分隔器吸嘴放入口中，雙唇包緊吸嘴。
- 6 把吸入器的頂端按下一次。
- 7 慢慢經口吸氣，直到吸滿一口氣為止。如果你聽到哨音，表明你吸入太快，慢慢吸氣。
- 8 將分隔器從口中移開，同時屏住呼吸約 10 秒鐘，然後慢慢呼氣。

如果你需要第二口藥，等 30 秒後，重複以上所有步驟。在室溫下保存你的吸入器，不要放在冰箱裏。

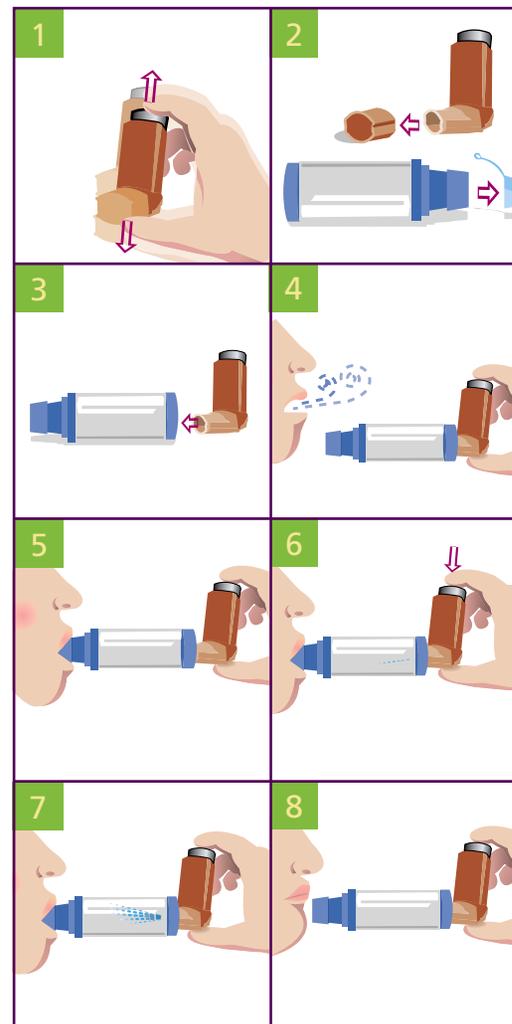
分隔器 [fēn-gé-qì]

可聯結在計量吸入器（pMDI 或 puffer）上的一根管子，它能幫助藥物更好地進入呼吸道。

嗨！

每次都寫下你吸入藥物的口數。

www.Asthma-Kids.ca



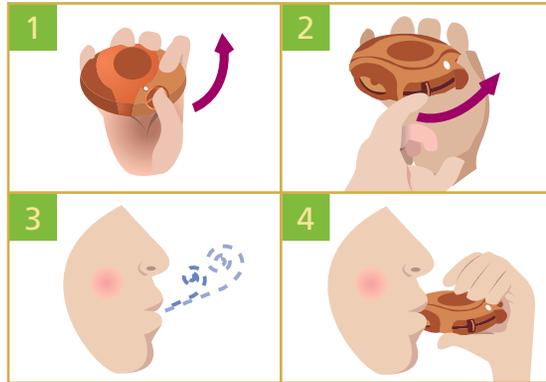
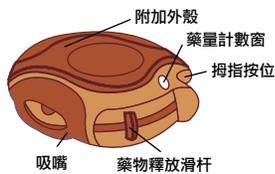


DISKUS[®] & Turbuhaler[®]

如何使用 DISKUS[®] (dis-kuss):

- 1 打開 DISKUS：用手掌握住 DISKUS，另一手的拇指放在拇指按位上，向一側推動，直至聽到一聲輕響。
- 2 推動滑杆直至最遠端，便上好了一次藥量。
- 3 口部遠離吸嘴，呼氣。
- 4 將吸嘴放入口中，閉緊雙唇。
- 5 快速深吸氣，直到吸滿一口氣為止。
- 6 將 Diskus 從口中移開
- 7 同時屏住呼吸約 10 秒鐘，然後緩緩呼氣。
- 8 將拇指按位推回原位，關閉 DISKUS。

每次都查看藥量計數窗中的數字，看還剩餘多少次藥量。



DISKUS[®] [dis-kuss]

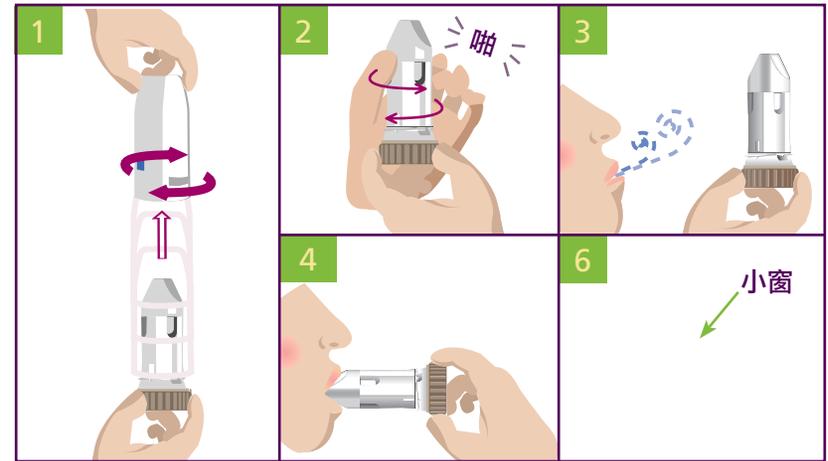
一種吸入器具，裝有能幫你控制哮喘的藥物。

Turbuhaler[®] [ter-buh-hay-ler]

裏面裝有藥粉的塑料吸入器，吸入藥粉能幫助控制你的哮喘症狀。

如何使用 Turbuhaler[®] (ter-buh-hay-ler)：

- 1 扭開並取下蓋子，握住吸入器，保持吸嘴向上。
- 2 向一個方向轉動 turbuhaler 底部有顏色的部分，至不能再轉動為止，然後再轉回原位，直至聽到“啪”一聲輕響。
- 3 呼氣，但口要遠離吸嘴。
- 4 將吸嘴放入口中上下牙齒之間，雙唇包緊吸嘴。快速、用力、深深吸氣，直到完全吸滿一口氣。
- 5 將吸嘴移開，同時屏住呼吸約 10 秒鐘，呼氣。
- 6 每次都查看吸嘴下方的小窗。如果你看到紅色標記出現，告訴大人你的藥物快要用完了。完成後，將蓋子蓋好。



學會正確使用 DISKUS[®] 或 Turbuhaler[®]。



小測驗時間！

好了，測驗時間到了！緊張嗎？不要緊張。這個測驗很容易，因為測驗內容全是關於你的，所以你已經知道答案了！

兒童30秒 哮喘測驗 哮喘評估工具



- | | 是 | 否 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 在最近的7天中，你使用藍色的舒緩劑吸入器 (puffer) 達到 4 次或更多嗎 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當你做運動或跑動的時候，有咳嗽、氣喘、胸悶的感覺嗎？(在最近的 7 天中，達到 4 次或更多) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在夜間，你有沒有因為哮喘而咳嗽、氣喘醒來？(在最近的 7 天中，有 1 次或多次) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你曾經因為呼吸困難，而不得不停止遊戲嗎？(最近的7天中，有1次或多次) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你有沒有因為咳嗽或氣喘而感覺不舒服，因而無法上學或無法做慣常的活動？(在最近的 30 天內，有 1 次或多次) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

™used under license by GlaxoSmithKline Inc.

如何解釋測驗的結果？

- 我所有的答案都是“否”，表明我的哮喘得到了控制。
- 我有一些答案為“是”，表明我的哮喘沒有得到控制。

控制我的哮喘

文檔：

我可以做下列事情來控制我的哮喘：

- 做哮喘測驗，把結果拿給家長和醫生看。
- 請醫生、藥劑師或哮喘指導員觀看我如何使用吸入器。
- 問醫生我對什麼物質過敏，和爸爸、媽媽討論怎樣遠離這些物質。
- 找到一些方法提醒自己使用控制劑，比如在浴室的鏡子上貼一個便條。

喘息 [chuǎn-xī]

呼吸時發出口哨樣的聲音。



學會控制你的哮喘！

一旦你得了哮喘，哮喘將總是跟隨著你。但是，隨著你長大，哮喘對你的影響會改變。它可能保持現在的狀況，逐漸變好，或者加重。

你的目標是學會與哮喘共同生活並控制它，而不要讓它控制你。這意味著你需要按醫生的囑咐使用藥物，以及避免接觸你的哮喘誘發因素。

能幫助你保持良好狀態的人有：你的藥劑師、醫生、哮喘指導員，當然還有你的家人，以及加拿大哮喘協會。



訪問

Asthma-KIDS.ca

獲得更多哮喘知識。

給醫生的問題

文檔：

盡量對醫生多發問。這是一些問題的例子，幫你開始吧：
我對什麼物質過敏嗎？如果有，我怎麼才能遠離這些物質？

您能觀看我使用吸入器是否正確嗎？

當我的哮喘發作很嚴重時，我該怎麼辦？

我需要去見哮喘指導員嗎？ _____

完成

我需要做的事情：

讓家長和老師、教練談一談我的哮喘。填好 30-31 頁的信息表，帶給老師。

確定我的舒緩劑吸入器裝滿了藥物，如果有緊急需要，我能很容易地找到它。

和朋友討論患哮喘的感受。

要求我的家長讀這本手冊的 26-28 頁。

其他要做的事： _____





給家長們的信息

嗨，哮喘密探...和你的家長 或監護人一起讀...

如果您的孩子使用吸入器：

- 確保它們總是隨身攜帶舒緩劑吸入器（有時也叫做 puffer），但是不要讓別的孩子接觸你小孩的吸入器。孩子們從來不應該共用吸入器或分隔器。
- 將吸入器置於室溫下。不要放在冰箱或車裏保存。如果您的小孩在寒冷的天氣步行上學，在使用吸入器之前，要他們把吸入器放在兩手之間加溫。
- 定期清潔吸入器和/或分隔器。按照生產商的說明去做。
- 定期檢查吸入器，看藥物剩餘多少及失效的時間。
- 定期帶孩子訪問哮喘指導員、醫生或藥劑師，請他們看孩子使用吸入器是否正確。

如果孩子使用某一種吸入器有困難，請和醫生、哮喘指導員或藥劑師討論其他的選擇。

關於皮質類固醇吸入劑的信息

一般來說，醫生會開皮質類固醇吸入劑，而不是口服皮質類固醇（藥丸或藥液），因為吸入性的藥物直接進入需要它們的地方，也就是肺裏。皮質類固醇吸入劑引起副作用的可能性比口服皮質類固醇要小。

如果你的小孩在使用計量吸入器 (pMDI)，醫生推薦使用分隔器 (spacer)。分隔器減慢皮質類固醇吸入劑的輸送速度，使藥物更好的輸送到目的地——呼吸道。乾粉式吸入器，比如 DISKUS 或 Turbuhaler，不能與分隔器一起使用。

什麼是類固醇？

類固醇是天然的或人工合成的化學物質，它能使人體以特定的方式運作。一些運動員濫用的類固醇叫做同化類固醇，這種藥物是有潛在危險的。用來治療哮喘的類固醇迥然不同，它們被稱為皮質類固醇，當被吸入應用時，它們非常有效而且相當安全。



瀏覽

Asthma.ca

獲得更多哮喘知識。





為家長們提供的信息

用來治療哮喘的皮質類固醇會導致危險的副作用嗎？

用來治療哮喘的皮質類固醇吸入劑被認為是安全的。這是因為藥物通過吸入器被吸入，直接進入肺裏。口服皮質類固醇有更多的副作用，因為大量藥物進入血液循環，被輸送到身體的其他部位。當皮質類固醇吸入劑應用得當時，副作用是很小的，包括咳嗽、聲音嘶啞、咽喉疼痛或鵝口瘡（酵母菌感染）。通過使用分隔器和吸藥後漱口，可將副作用減至最小。

皮質類固醇吸入劑是留給重症哮喘者用的嗎？

不是的。不論輕度或嚴重些的哮喘患者都會使用皮質類固醇吸入劑。其目的是減輕呼吸道炎症，使症狀得以控制。

從長遠來看，皮質類固醇吸入劑會導致健康問題嗎？

像用任何藥物一樣，醫生和患者必須權衡使用它帶來的風險和不使用它會導致的後果。用來治療哮喘的低劑量的皮質類固醇吸入劑被認為是相當安全的。

嗨！

按醫生指示用藥，
皮質類固醇吸入劑一般對孩子是安全的。

www.Asthma-Kids.ca

我不放心讓我的小孩每天使用皮質類固醇吸入劑。

皮質類固醇吸入劑一般被認為是控制哮喘的最有效的藥物。如果按醫生的指示用藥，一般認為是安全的。多數情況下，每天使用皮質類固醇吸入劑的好處勝過它的風險。同醫生商討控制你孩子的哮喘必需的藥物劑量。

皮質類固醇吸入劑對小孩安全嗎？

關於使用皮質類固醇吸入劑對兒童的長期安全的影響，現有的研究表明這種藥物是非常安全的。多數醫生推薦孩子們應用，因為長期控制哮喘的好處超過使用皮質類固醇吸入劑的風險。

有不含類固醇的控制性藥物嗎？

白三烯受體阻斷劑（LTRAs）不包含類固醇。它們是口服的藥片，副作用很少。

瀏覽

Asthma.ca

獲得關於皮質類固醇的更多信息。



舒緩性藥物使用記錄

聰明的做法是：記下你使用舒緩劑吸入器的頻率。如果你需要使用藍色舒緩劑吸入器一週達到4次或以上，這意味著你的哮喘沒有得到控制。如果出現這種情況，告訴大人。你需要改變你的控制性藥物，就是你在家裏用的那種。如果你沒有使用控制劑，去約見醫生。

日期 _____ 時間 _____

舒緩劑吸入器 _____ 劑量 _____

註釋 _____

日期 _____ 時間 _____

舒緩劑吸入器 _____ 劑量 _____

註釋 _____

日期 _____ 時間 _____

舒緩劑吸入器 _____ 劑量 _____

註釋 _____

我的哮喘信息表

這張表格將幫助老師了解你的哮喘。請家長幫你填好表格。然後要家長與老師商討。

我的名字 _____

我的生日 _____

我的老師的名字 _____

1. 在緊急情況下聯絡：

我的父母 名字 _____

電話 (家庭) _____ (工作) _____

名字 _____

電話 (家庭) _____ (工作) _____

我的醫生 名字 _____

電話 _____

2. 我的哮喘誘發因素是：

貓 狗 其他寵物 _____

濃烈氣味 塵蟎 患感冒或流感

花粉 香煙煙霧 食物 _____

粉筆灰 黴菌 其他 _____

3. 我的哮喘症狀是：

文檔：

給老師和教練
的哮喘表格

4. 我在家裏使用的哮喘控制劑是：

5. 當我有哮喘症狀時，我用的舒緩劑吸入器是：

6. 萬一我的哮喘嚴重發作，我的老師應該：

7. 我的吸入器在學校的保存地點是：

由我保存（我總是隨身攜帶吸入器）

由老師保存

在辦公室裏

保存在其他地方（註明在哪裏）： _____

我的簽名

日期

爸爸或媽媽簽名

日期



哮喘基礎手冊：哮喘與兒童

日期 _____ 時間 _____
舒緩劑吸入器 _____ 劑量 _____
註釋 _____

日期 _____ 時間 _____
舒緩劑吸入器 _____ 劑量 _____
註釋 _____

日期 _____ 時間 _____
舒緩劑吸入器 _____ 劑量 _____
註釋 _____



Asthma.ca[™]
Asthma Society of Canada

www.Asthma.ca

www.Asthma-Kids.ca



我們設計這套哮喘基礎手冊系列，旨在為患有哮喘的加拿大人提供最新的、精准的哮喘管理信息。本手冊經由哮喘醫護領域的專家和註冊哮喘指導員設計和審閱。作者、審閱者和贊助商鼓勵您與醫生、藥劑師及哮喘指導員討論其中的內容。

本書無意替代醫學專家的建議或治療；它旨在幫助您了解更多的信息，做出明智的選擇。由於個體之間的差異，任何患者都必須由醫生進行診斷並監督治療。

鳴謝

加拿大哮喘協會希望向所有參與手冊工作的個人和組織表示感謝。

贊助商： AstraZeneca, GlaxoSmithKline,

Toronto Dominion Bank Financial Group

創意設計： Piper Group Inc.

可讀性評估： RJ & Associates

認同機構： Family Physicians Airways Group of Canada

僅對所有參與本項目的義工們致以特別的感謝。

加拿大哮喘協會將於今后回顧更新手冊內容。我們歡迎您的反饋。如有任何意見或建議，請寫信給項目主任， Melva Bellefontaine, E-mail 信箱： info@asthma.ca



1000058649-M4P3J4-BR01

Asthma Society of Canada
130 Bridgeland Avenue, Suite 425
Toronto, Ontario M6A 1Z4

是！我願意：

- 訂閱**免費季刊 E-newsletter, AsthmaTODAY**，獲得最新關於哮喘的新聞，包括哮喘研究現狀、活動預告，四季中哮喘控制的小竅門等。（現為英文版）我的 E-mail 信箱是：_____
- 參加哮喘協會的“**全加哮喘消費者建議組**”。**我有哮喘或我的小孩有哮喘**。我明白：我在建議組中的職責將是，對活動計劃和評估提出意見和建議；哮喘協會每年將與我聯繫不超過三次。

* 姓名：_____

地址：_____

城市：_____ 省：_____ 郵政編碼：_____

* 電話號碼：_____ * E-mail信箱：_____

*(標有 * 者為必填項)*

您的 E-mail 地址和個人資料將僅用於加拿大哮喘協會與您聯繫，不會作為其他用途。