

## 使用说明

### 如何使用 budesonide/formoterol 都保吸入 (turbuhaler) 装置:

1. 拧开并取下保护盖。
2. 将都保吸入器竖直。
3. 将彩色手柄尽量朝一个方向拧, 然后再转回来, 直到听到咔嚓声。
  - 您的都保吸入器现在装好了一剂药物。
4. 轻轻呼气。
5. 将吸嘴放在嘴唇之间:
  - 通过都保吸入器深吸一口。您可能尝不到或感觉不到药物。
  - 从口中取出吸入器并呼气。不要向吸嘴呼气, 因为这会使其内部潮湿。
  - 如果需要更多剂量, 请重复上述步骤。
  - 完成后, 将盖子盖回吸入器上并拧紧。
6. 您的都保吸入器在咬嘴正下方有一个剂量指示窗口, 当您在窗口中看到红色时, 是时候购买新的了。



### 保养都保吸入器:

1. 请勿清洗都保吸入器, 因为如果弄湿了, 它将无法正常工作。
2. 用干纸巾或布擦拭吸嘴。



此哮喘行动计划是与您的保健医生或护士一起完成, 用以帮助控制您的哮喘。您的计划解释了如何长期控制哮喘, 它有助于确定当您身体健康、身体不适或在紧急情况下需要帮助时该怎么做。

如果您对如何使用此计划有任何疑问, 请与您的医疗保健医生或护士讨论。

#### 记得:

- 及时更新您的行动计划
- 确保您的吸入器不是空的或过期的
- 按处方服药
- 确保您总是随身携带缓解剂
- 定期与您的医疗保健医生、护士或药剂师一起检查您使用吸入器的手法

**每年3月去您的医疗保健诊所接种流感疫苗。**

# AIR\*

## 哮喘行动计划

\*抗炎缓解 (Anti-Inflammatory Reliever) 疗法



本哮喘行动计划持有人:

由新西兰哮喘和呼吸系统基金会制作

[info@asthmaandrespiratory.org.nz](mailto:info@asthmaandrespiratory.org.nz)

[asthmaandrespiratory.org.nz](http://asthmaandrespiratory.org.nz)

**更好地呼吸, 更好的生活。**

姓名

医疗保健  
从业者

计划日期

医疗保健  
从业者电话

### 了解您的哮喘症状...

感觉良好

#### 处于以下情况时，您的哮喘得到控制

- 大多数时候没有哮喘症状（喘息、胸闷、咳嗽或感觉呼吸困难）
- 晚上没有咳嗽或喘息
- 可以进行所有日常活动并自由锻炼
- 大多数时候不需要吸入额外的 budesonide/formoterol

您的呼气峰流读数高于：

### 知道何时以及如何服药...

#### 定期计划的

budesonide/formoterol:

每天早上吸入

每天晚上吸入

#### 根据需要

budesonide/formoterol: 需要时吸入 1 次以缓解哮喘症状

Budesonide/formoterol 是一种 2 合 1 治疗方法，用于预防和缓解症状。请随身携带。您不需要额外的吸入器作为缓解剂。

#### 其他药物

#### 处于以下情况时，您的哮喘变得严重

- 哮喘症状变得严重（喘息、胸闷、咳嗽或感觉呼吸困难）
- 或者 budesonide/formoterol 仅在使用后 2-3 小时内有帮助
- 或者 每天总共吸入超过 8 次（常规 + 使用缓解剂）
- 或者 觉得有必要去看医生

您的呼气峰流读数低于：

#### 让我们采取行动...

- 今天就要去看医生
- 继续常规使用 budesonide/formoterol，必要时加吸 1 次 budesonide/formoterol 以缓解症状
- 如果您有泼尼松 (prednisone)，请开始服用

#### 泼尼松 (Prednisone)

毫克 连续

日

然后

毫克 连续

日

#### 其他指令

严重

#### 出现以下情形，状况紧急

- 症状迅速恶化
- 或者 发现说话或呼吸困难
- 或者 budesonide/formoterol 没有作用
- 或者 每隔 1-2 小时就要使用一次 budesonide/formoterol

您的呼气峰流读数低于：

#### 保持冷静...

- 拨打 111 呼叫救护车
- 一旦需要就使用 budesonide/formoterol
- 即使看起来有所好转，也应立即寻求医疗帮助
- 如果还没有开始服用泼尼松 (prednisone)，则马上服用

最佳呼气峰流

计划制定人

下一次审核日期

签名

紧急