

哮喘自我管理计划

姓名: _____

日期: _____

每天——您个人的呼气峰值流量目标: _____

不要吸烟并避免二手烟。

绿色区域: 警报解除

如果您:

- ✓ 无呼吸短促
- ✓ 有能力进行日常活动
- ✓ 如果使用呼气峰值流量计: 呼气峰值流量: 高于 _____ (我最佳呼气峰值流量的80%或更高)
- ✓ 我的最佳呼气峰值流量: _____



这可能意味着什么:

- ✓ 您的症状得到控制
- ✓ 继续按医嘱服用您的控制药物
- ✓ 继续监测呼气峰值流量
- ✓ 赴约所有的医师看诊

黄色区域: 警告

如果您有以下任何情况:

- ✓ 咳嗽、喘鸣、胸闷或呼吸短促
- ✓ 因哮喘半夜醒来
- ✓ 可以进行一些日常活动, 但不是全部
- ✓ 呼气峰值流量: _____ 至 _____ (我最佳呼气峰值流量的50-80%)
- ✓ 任何其他困扰您的不寻常情况



这可能意味着什么:

- ✓ 您的哮喘正在恶化
- ✓ 您可能需要药物调整
- ✓ 消除诱因
- ✓ 停止剧烈运动
- ✓ 添加缓解药物: _____

致电您的医生、护士或家庭保健护士。

姓名: _____

电话: _____

说明: _____

红色区域——停下并思考!

如果您有以下任何情况:

- ✓ 呼吸非常短促、因呼吸短促而行走和说话困难, 或肤色苍白或呈灰色
- ✓ 快速缓解药物对您没有帮助
- ✓ 无法进行日常活动, 或者黄色警告区域中的症状在24小时后维持原样或有所恶化
- ✓ 呼气峰值流量: 低于 _____ (我最佳呼气峰值流量的50%)
- ✓ 指甲或嘴唇呈蓝色



这可能意味着什么:

- ✓ 如果您出现任何红色区域的症状, **拨打9-1-1** 并立即通知您的医师

医师姓名: _____

电话: _____

美国肺脏协会 (American Lung Association). file:///C:/Users/pcruz/Downloads/asthma-action-plan-2020.pdf

本材料由老龄化和残疾服务部 (Aging and Disability Services) 编制, 经健康服务咨询小组 (Health Services Advisory Group, HSAG) 医院质量改进承包商 (Hospital Quality Improvement Contractor, HQIC) 许可, 根据与美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 下属机构联邦医疗保险与联邦医疗补助服务中心 (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) 的合同改编使用。所呈现内容不一定反映CMS的政策。出版号: XS-HQIC-XT-04072021-01

此信息仅用于教育目的。HSAG并不代表或保证此信息适用于任何特定患者的护理或治疗。此内容并不构成医师的医疗建议, 且不得用作执业医师或其他医疗保健提供者的治疗或建议的替代。

