



哮喘 魔法書



鳴謝：

The TS Lo Foundation "Asthma Education programme"
Department of Paediatrics, The Chinese University of Hong Kong.



認識哮喘

- 破解哮喘之謎 (認識哮喘) P.1
- 哮喘的戲法 (哮喘病的病徵) P.2
- 風險測試表 (哮喘測試問卷) P.3
- 哮喘的幫兇 (哮喘的誘發因素) P.4



治療哮喘

- 香港常用的吸入式哮喘藥物 P.5
- 預防及控制哮喘藥物 P.6
- 口服藥物 P.7



哮喘控制程度

- 狀況評分 (哮喘控制指數測試) P.8-11



各類吸入式哮喘藥物用法：(訓練攻略)

- 如何使用霧化器 P.12
- 如何使用都保吸入器 P.13
- 如何使用準納吸入器 P.14



總結、連結

P.15



哮喘日記

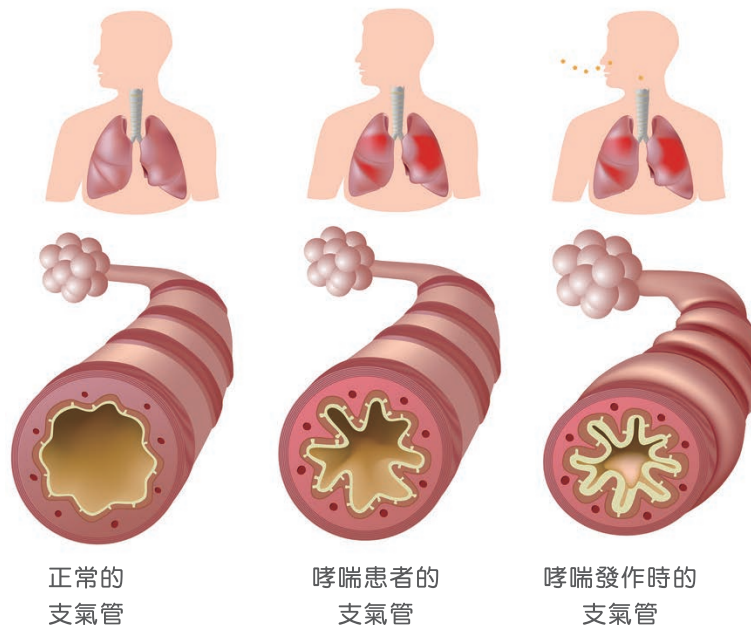
P.16-17



破解哮喘之謎

認識哮喘

- ! 是一種過敏支氣管疾病
- ! 患者的支氣管在病發時會對一些本來沒有傷害性的物質有過敏反應
- ! 氣管會發炎變得腫脹、狹窄、積聚痰液及分泌物令氣流阻塞而引致呼吸不暢順
- ! 最嚴重時更可以致命





哮喘的戲法

哮喘病的病徵

- ! 持續咳嗽
- ! 氣喘、喘鳴（發出“He He”聲）
- ! 胸口有壓迫感 呼吸困難



並非所有哮喘病人都有以上所有病徵。對於某些病人，咳嗽可能是唯一的徵狀。哮喘病的病徵常於夜間或運動後出現。

亦可能出現

- ! 鼻敏感
- ! 異位性皮膚炎（濕疹）
- ! 食物敏感
- ! 嚴重的哮喘發作甚至可以致命。如得到適當的治療及護理，哮喘病是可以受到控制及預防哮喘發作的。



應變小貼士

- ★ 隨身帶備哮喘舒緩藥物
- ★ 如出現以下危險症狀：有氣喘、胸口有壓迫感、呼吸困難、不能說出完整句子。持續使用快速舒緩藥物，但症狀沒有改善請即聯絡你的家庭醫生或到就近診所/醫院求醫，或撥打999緊急求助



風險測試表

其實在香港，每8-10個小朋友當中，便有一個患有氣管敏感或哮喘。

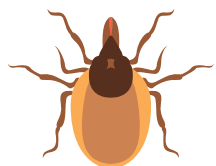
想知道孩子是否有氣管的問題，便立即填妥以下的小小問卷吧！

- | | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 即使沒有傷風感冒時，孩子仍然常在以下情況咳嗽或呼吸困難： | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | 玩耍或劇烈運動後 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 瞓到半夜時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 天氣或氣候轉變時 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 有時呼吸會較用力或有喘聲，“He He”聲或“革…革”聲 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 患上傷風感冒時，細菌容易「入肺」，導致長期咳嗽（超過10天） | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 有醫生話過係氣管敏感… | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



哮喘的幫兇

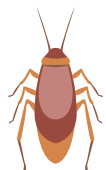
致敏原



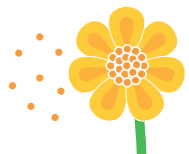
塵蟎（通常滋生於床單、地毯、窗簾及毛公仔）



動物的毛



蟑螂



花粉



霉菌

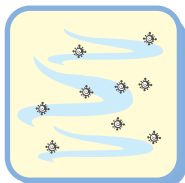
誘發因素



病毒感染



吸煙或吸入“二手煙”



混濁的空氣



刺激性的化學物
如：香水，香薰油



氣溫或濕度
突然轉變



劇烈運動



香港常用之哮喘吸入式藥物及輔助工具



吸入式藥物



輔助工具（儲霧器）



預防和控制哮喘藥物



輔舒酮壓縮吸入器
Flixotide pMDI



保衛康壓縮吸入器
Alvesco pMDI



撲滅哮喘吸入器
Pulmicort Turbuhaler



必可酮壓縮吸入器
Becotide pMDI



舒悅泰準納器
Seretide Accuhaler



舒悅泰吸入器
Seretide pMDI



快速舒緩藥物



喘樂寧壓縮吸入器
Ventolin pMDI



喘必療都保吸入器
Bricanyl Turbuhaler



喘樂寧準納器
Ventolin Accuhaler



喘必療壓縮吸入器
Bricanyl pMDI



在哮喘發作時使用



口服藥物

口服類的哮喘藥物





狀況評分

4-11歲適用(兒童哮喘控制測試)

1 今天你的哮喘怎樣？



很不好

0



不好

1



好

2



很好

3



分數

2 在跑步或運動時，你會因哮喘而感到困難嗎？



極度困難，
根本無運動

0



常有困難，
感覺不適

1



有點困難，
但還不太差

2



毫無困難

3



分數

3 你會因為哮喘而咳嗽嗎？



會，一向都會

0



會，大部份
時候會

1



會，有些
時候會

2



不會，
從來不會

3



分數

4 你會因為哮喘而在夜間醒來嗎？



會，一向都會

0



會，大部份
時候會

1



會，有些
時候會

2



不會，
從來不會

3



分數

家長適用

5 在過去4星期，你的孩子有多少天在日間出現哮喘症狀？

完全沒有

5

1-3天

4

4-10天

3

11-18天

2

19-24天

1

每天都有

0



分數

6 在過去4星期，你的孩子有多少天在日間因哮喘而發出喘鳴？

完全沒有

5

1-3天

4

4-10天

3

11-18天

2

19-24天

1

每天都有

0



分數

7 在過去4星期，你的孩子有多少天在夜間因哮喘醒來？

完全沒有

5

1-3天

4

4-10天

3

11-18天

2

19-24天

1

每天都有

0



分數

總分：



狀況評分

孩子的總分代表甚麼？

19分或以下

- ❗ 孩子的哮喘並未完全受控。
- ❗ 可能需要約見孩子的醫生一起討論這兒童哮喘控制指數測試的結果，同時詢問醫生，應否改變孩子的哮喘治療計劃。
- ❗ 許多孩子可能需要每天接受治療。
- ❗ 為了有效控制孩子的哮喘，可能要針對哮喘症狀的兩個主要成因：即氣管發炎及氣管收縮來進行治療。請詢問醫生有關長期每天服用控制這兩個主要成因的藥物的情況。

20分或以上

- ★ 孩子的哮喘可能正受到控制。當然，醫生在評估孩子的哮喘病況時，可能還有其他的考慮因素。你應該約見醫生一起討論孩子的哮喘情況。
- ★ 哮喘是無法預測的。孩子的哮喘症狀或許看似輕微或不存在，但仍隨時有可能發作。
- ★ 無論孩子覺得自己的狀況有多好，都應該讓他們定期進行這個兒童哮喘控制指數測試。請定期帶孩子覆診，以確保他們可獲得良好的哮喘治療。

12歲或以上適用(哮喘控制指數)

- 1 在過去四週中，你試過因氣喘而讓你無法在工作期間、學校或家中完成平常做到的事情嗎？
- | | | | | | |
|------|------|------|------|------|----|
| 總是如此 | 經常如此 | 有時如此 | 很少如此 | 不曾如此 | ○ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 分數 |
- 2 在過去四週中，你試過多少次出現呼吸急促的問題？
- | | | | | | |
|--------|------|--------|--------|---------|----|
| 一天超過1次 | 一天1次 | 一週3至6次 | 一週1至2次 | 完全沒有發生過 | ○ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 分數 |
- 3 在過去四週中，你試過多少次因哮喘症狀（喘鳴、咳嗽、呼吸急促、胸悶或胸痛）而在半夜醒來或提早醒來？
- | | | | | | |
|-----------|--------|------|------|---------|----|
| 一週4次或4次以上 | 一週2至3次 | 一週1次 | 1或2次 | 完全沒有發生過 | ○ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 分數 |
- 4 在過去四週中，你用過急救式吸入藥物或霧化式藥物（例如：Ventolin*喘樂寧）？
- | | | | | | |
|-----------|--------|--------|---------|---------|----|
| 一天3次或3次以上 | 一天1至2次 | 一週2至3次 | 一週1次或更少 | 完全沒有使用過 | ○ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 分數 |
- 5 在過去四週中，你自認為氣喘控制程度如何？
- | | | | | | |
|----------|------|--------|------|--------|----|
| 完全沒有受到控制 | 控制不好 | 稍微受到控制 | 控制良好 | 完全受到控制 | ○ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 分數 |

總分低於20分
未受到控制

總分20 - 24分
控制良好

總分25分
全面受到控制



訓練攻略



法寶：儲霧器



步驟1

首先檢查藥物到期日子



步驟2

擲開封蓋，上下搖動吸入器10至15秒



步驟3

安裝儲霧器



步驟4

將儲霧器蓋好口鼻，開始深長而緩慢吸氣，並且同時按壓藥罐繼續深長和有規律地吸氣



步驟5

此時儲霧器的活門會隨著呼吸震動



步驟6

如要服用第二劑量應先等候約30秒



如吸服類固醇後應用清水漱口



法寶：都保吸入器



步驟1



首先檢查藥物到期日子，扭鬆並打開白色封蓋把手掣向前後扭，直至不可再動，你會聽到響聲



步驟2



緩緩呼氣，把吸入器嘴口放在兩唇與牙齒之間，盡量深長地吸氣



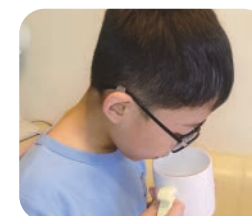
步驟3



忍氣約10秒



步驟4



用後緊記漱口



訓練攻略



法寶：準納吸入器



步驟1

用一隻手握住準納吸入器的外殼，用另一隻手的大姆指把手擊推開，直至聽到響聲



步驟2

緩緩呼氣



步驟3

手握準納吸入器，把嘴口向着自己，橫向握着準納吸入器，迅速地深長吸氣



步驟4

把準納吸入器移離口部



步驟5

忍氣約10秒



步驟6

用完儀器請封蓋，把手擊向自己方向拉回，直至聽到響聲



步驟7

準納吸入器頂上的計算器會顯示還有多少次劑量。劑量跌至0至5時，全以紅色顯示，提示只剩下數次劑量



總結

明白以及正確治療哮喘時，便可達到以下目標：



相關網站

香港哮喘會：<http://hkasthma.org.hk/en/about-asthma/asthma-hong-kong>

影片教學

儲霧器使用方法：http://elearn.hkasthma.org.hk/player_01.html

壓縮吸入器使用方法：http://elearn.hkasthma.org.hk/player_07.html

都保吸入器使用方法：<https://www.youtube.com/watch?v=GbTnjyQyybo>

參考

www.hkasthma.org.hk

www.nationalasthma.org.au

Taiwan Chinese Modified for use in Hong Kong ©2002, by QualityMetric Incorporated.

(Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated.)

Ventolin is a registered trademark of the GlaxosmithKline group of companies

Central Health Education Unit, Department of Health, The Government of HKSAR

J Allergy Clin Immunol 2010;126:267-73.

Allergy 2013;68:524-30.

National Asthma Education and Prevention Program: A Guide for Schools



預防紀錄表

預防有法，天天記錄，有蹟可尋，能力提升，訓練有責

項目/日期							
天氣							
睡眠							
體溫	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
鼻水	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠
咳嗽	少中多	少中多	少中多	少中多	少中多	少中多	少中多
氣喘							
救急藥物 記錄							
救急藥物 記錄							
缺課	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無
求醫							

項目/日期							
天氣							
睡眠							
體溫	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
鼻水	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠	少中多/ 白黃綠
咳嗽	少中多	少中多	少中多	少中多	少中多	少中多	少中多
氣喘							
救急藥物 記錄							
救急藥物 記錄							
缺課	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無	有/無
求醫							