

照護您孩子的哮喘

如何照護孩子的哮喘？

- 瞭解引發因素。
- 與孩子的醫療提供者共同對孩子進行持續的哮喘護理。
- 制定哮喘行動計劃。此計劃將助您瞭解在發作期間和緊急情況下應為孩子做些什麼。
- 您的孩子應按處方服藥。務必弄清如何服藥以及何時服藥。提出問題！您的醫療提供者希望您與孩子了解這些藥物。
- 如果您希望進行家庭治療或使用非處方感冒藥，請務必諮詢您孩子的醫療提供者。一些傳統療法可能會有效，但是您應當與醫療提供者進行確認。非處方感冒藥對哮喘無效，且可能造成傷害。

我的孩子應服用何種藥物治療哮喘？

有兩種類型的哮喘藥物。您的孩子可以服用一種或兩種。按處方服藥很重要，因為它們在體內的作用不同。

- **長效控制藥物（維持劑）：**這種藥物有助於防止氣管變得敏感，並降低發作的可能性。控制藥物需每天使用，*即使您的孩子感覺良好*。控制藥物助您的孩子保持良好狀態。
- **急救藥或快速緩釋劑（短效支氣管擴張劑）：**即使服用控制藥物，您的孩子有時可能也會發作。一旦開始發作，即需要急救藥停止發作。另外，急救藥有助於預防由鍛煉、體育活動或比賽引起的發作。如果您的孩子一週使用急救藥達三次或以上，那麼您的孩子可能需要更多的控制藥物（請諮詢您的醫療提供者）。



若需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或查看 www.healthysanfrancisco.org

尖峰流量讀數是什麼？

5 歲以上的孩子通常可使用尖峰流量計。尖峰流量計可測量肺部的空氣流量。您孩子的哮喘行動計劃將基於他/她的最佳空氣流量。尖峰流量計可在您的孩子開始出現其他症狀之前指出肺部的問題。您可以為孩子所做的最好事情之一就是接受有關哮喘的學習指導。諮詢您的醫療提供者。

對於在學校或日託所出現的哮喘，該怎麼辦？

對於您的孩子如何在學校治療哮喘，應當制定一個計劃。該計劃的參與者包括您、您的孩子、老師與學校護士或校長/主任。該計劃應基於從您醫療提供者處獲得的哮喘行動計劃。

父母/監護人的角色

- 向學校/日託所提供哮喘行動計劃副本。務必讓醫療提供者填寫此副本並交給學校。
- 提供一份有關孩子哮喘發作早期徵兆的書面清單。
- 提供一份已知引發因素的書面清單。如果鍛煉身體或辛苦比賽會引發您孩子的哮喘，請務必指明。（在這種情況下，教練可確保您的孩子在練習之前使用吸入器）。確保參與該計劃的教練/體育老師瞭解在哮喘發作時應該怎麼做。

- 向學校提供一份服用藥物及服藥時間的清單。還包括這些藥物是否對您的孩子有任何副作用。一些孩子可能需要在學校服藥。與學校一同確保您的孩子可以攜帶藥物或將藥物儲存在學校內易獲取的地方。

如果您的孩子出現以下徵兆，請讓他/她留在家中：

- 感染、喉嚨痛、頸部腫脹或疼痛。
- 發燒超過 100 華氏度。
- 服藥後喘鳴或持續咳嗽。
- 呼吸困難或呼吸急促。
- 異常的尖峰流量讀數。請遵循您的哮喘行動計劃準則。

有關三藩市學校哮喘治療的更多資訊，請訪問：
www.sfgov3.org/index.aspx?page=702

RAMP 提供多種語言的可下載哮喘行動計劃：
www.rampasthma.org

改編自：

Control Your Child's Asthma，作者：Harold Farber，M.D. 與 Michael Boyette，載於
www.rampasthma.org

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org