

哮喘患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

哮喘是一种慢性呼吸道疾病。哮喘患者对各种诱发因素的刺激非常敏感，如有刺激时，会引起呼吸道收缩，出现喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状，影响患者的日常活动、工作、睡眠。接触诱发因素可引发哮喘急性发作，严重者发生呼吸衰竭，若救治不及时可导致死亡。

哮喘发作的诱发因素：接触过敏原、冷空气、呼吸道感染、情绪变化、吸烟与饮酒等。

通过学习哮喘知识，定期就医，坚持治疗，加强自我管理，绝大多数患者可以控制哮喘，像健康人一样生活。

健康指导建议（请关注“□”中打“√”条目）

● 健康生活方式

- ☐ 及时检查并避免接触过敏原。
- ☐ 避免有害气体和冷空气刺激。
- ☐ 预防呼吸道感染。
- ☐ 避免食用可能导致过敏的食物，尽量避免食用含亚硫酸盐（一种常用的食品防腐剂）的食物。
- ☐ 在医师的指导下选择适宜运动。
- ☐ 保持健康体重。
- ☐ 不吸烟（吸烟者戒烟），避免接触二手烟。
- ☐ 不饮酒。
- ☐ 保持心情舒畅，情绪稳定，避免强烈精神刺激及压力过大。

● 治疗与康复

- ☐ 尽早在医师指导下进行规范的药物治疗，不要自行停药。
- ☐ 随身携带急救药物（速效支气管舒张剂）。
- ☐ 掌握吸入装置的正确使用方法。
- ☐ 学会自我管理、监测病情。

- ☐ 定期复查。在医师指导下进行哮喘控制测试、肺功能检查等，根据检测结果及时调整治疗方案。
- ☐ 合并过敏性鼻炎的患者应及时治疗，预防哮喘发作。

●急症处理

- ☐ 突然出现喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状或病情加重时，应及时脱离诱发因素，避免紧张，调整呼吸，立即使用急救药物（速效支气管舒张剂）。
- ☐ 使用急救药物后如症状不能有效缓解，或出现讲话困难、口唇发绀、大汗、心悸、焦虑、烦躁等症状，应立即到附近有条件的医院进行救治。

其他指导建议

医师/指导人员签名： 咨询电话： 日期： 年 月 日

.....

哮喘患者健康教育处方使用说明

★使用对象：哮喘患者。

★使用方法

- 1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方，主要用于患者健康生活方式指导。
- 2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等，提供有针对性的健康指导。