

关于我

(勾选所有适用项)

- ☐ 我是一名CO₂潴留患者
- ☐ 我有一套预先护理计划
- ☐ 我很乐意与其他医疗保健提供者分享该计划
- ☐ 长期居家使用氧气，流速为 L/min

请记住：

- 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
- 确保始终随身携带您的缓解药物
- 定期让医疗专业人员检查您的吸入器使用技巧

呼吸困难应对计划



1. 停下正在做的事情



2. 寻找一个休息的位置



3. 利用风扇或借助微风



4. 以首选方式开始呼吸2-3分钟

如果您仍感到呼吸困难，请按照下页执行行动计划

使用储雾罐

如果您使用的是定量雾化吸入器(MDI)，储雾罐可以帮助您将适量药物送入肺部。

向您的医疗保健专家咨询储雾罐，他们可以免费为您提供。如果您还没有的话，需要准备一个。储雾罐可以提高您的药物疗效。

1. 充分振摇吸入器(使其保持直立)
2. 将吸入器装入储雾罐末端的开口中
3. 将吸嘴完全含在双唇之间，仅按压吸入器一次
4. 用口缓慢吸气和呼气4-6次。在呼吸间隔期间，不要从嘴里取出储雾罐
或慢慢深吸一口气，保持10秒
5. 重复步骤1-4以获得更多剂量

清洗储雾罐

每周使用温水和洗洁精清洗储雾罐一次。

切勿冲洗，悬挂滴干，以确保药物能吸入您的肺部，而不会粘在储雾罐内侧。



cardiacandrespiratory.org.nz

July 2026



COPD (慢性阻塞性肺病) 行动计划

本行动计划属于：

姓名：

医疗所：

计划日期：

医疗所电话：

了解您的COPD症状

了解何时以及如何服药

正常情况

当我感觉健康时, 我的“正常情况”为

- 我的咳嗽次数/咳痰量正常。
- 我可以做正常进行活动。
- 锻炼/活动
- 氧饱和度 %呼吸室内空气

[名称]

吸入次数
每天早晨

吸入次数
每天晚上

缓解药物：

吹气次数
当您需
要它来
缓解您
的症状
时

[名称]

吸入次数
每天早晨

吸入次数
每天晚上

感觉不适

这些迹象表明我的COPD加重了：

- 我呼吸更加困难
- 我更频繁地需要缓解药物
- 我更加疲惫/无精打采
- 我食欲不振
- 我可能有发热的迹象(潮热/潮冷、体温升高)

我应该做些什么？

- 呼吸控制技巧
- 节省力气的技巧
- 清理胸部
- 定期使用缓解药物吸入器(如每天4小时)
- 3天内预约我的初级保健护理团队

如果我有以下所有症状, 则有胸部感染迹象：

- 痰量增加
- 痰的颜色变深
- 我比平时更加呼吸困难

出现胸部感染时开始使用抗生素：

开始使用泼尼松：

泼尼松

mg

天

[名称]

次/天

天

非常不适

如果出现以下迹象, 表明我的病情加重：

- 尽管服用了额外的药物, 但我的情况变得更加严重

或

- 服用泼尼松龙48小时后, 我并没有好转

我应该做些什么？

- 呼吸控制技巧
- 节省力气的技巧
- 清理胸部
- 打电话给我的初级卫生保健护理团队, 今天进行急诊预约, 或者去周末医疗中心(After Hours Medical Centre)

重要提示：您今天必须看医生

其他说明：

紧急情况

我感觉非常不舒服

- 我呼吸非常困难
- 缓解药物并没有使我的症状得到缓解
- 我很害怕
- 我可能异常困惑或昏睡
- 我可能出现胸痛

我应该做些什么？

- 拨打111呼叫救护车, 或按下医疗警报按钮
- 根据需服用额外的缓解药物, 直到救护车到达
- 呼吸控制技巧

计划编写人：

下次审核日期：

签名：