

Tonton cara penggunaan ubat
penyedut dan penyedut dengan
kebuk.



Sila imbas kod QR dengan telefon
bimbit anda untuk mengakses
maklumat dalam talian atau kunjungi
<https://for.sg/inhalervideos>

Video-video penggunaan ubat
penyedut ini adalah produksi
Singapore National Asthma
Programme dan telah disemak oleh
Pharmaceutical Society of
Singapore dan National Medical
Information Workgroup.

Klinik 4A

Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH,
Tingkat 4
Telefon:
6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan
telefon bimbit anda untuk mendapatkan
maklumat dalam talian atau kunjungi
<https://for.sg/ttsh-health-library>

Adakah maklumat ini membantu anda?
Jika anda ada sebarang maklum balas,
sila hantarkan emel kepada
patienteducation@ttsh.com.sg

Jabatan PERUBATAN PERNAFASAN DAN RAWATAN KRITIKAL

Panduan Pengawalan Asma



PANDUAN PENGAWALAN ASMA

Nama: _____

Tarikh: _____

Diberikan oleh: _____

Tel: _____

Ubat Pengawal: _____

Ubat Pelega: Salbutamol

Zon Hijau - SIHAT

Asma anda terkawal apabila:

- Tidak batuk
- Tiada pernafasan berbunyi
- Tidak sesak nafas
- Tidak sesak dada
- Tidak terbangun pada waktu malam kerana asma/semput
- Aliran puncak anda ialah ____ L/min

Gunakan ubat pengawal setiap hari.

1. <i>Nama ubat / dos</i>	sedutan	kali sehari
2. <i>Nama ubat / dos</i>	sedutan	kali sehari
3. <i>Nama ubat / dos</i>	biji	kali sehari
4. <i>Nama ubat / dos</i>	biji	kali sehari

Gunakan ubat pelega apabila

- Anda mempunyai tanda asma sekali- sekala
- Sebelum bersenam

Salbutamol 2 sedutan HANYA apabila perlu

Faktor pencetus saya:

Arahan lain:

- ☐ Gunakan penyedut dengan kebuk

Zon Kuning - AWAS

Apabila anda tidak sihat:

- Anda ada serangan semput lebih daripada 2 kali seminggu pada waktu siang
- Anda terbangun dari tidur pada waktu malam disebabkan serangan semput
- Penggunaan ubat pelega lebih daripada 2 kali seminggu
- Aliran puncak anda antara ____ dan ____ L/min

Ambil ubat berikut setiap hari untuk 7 – 14 hari berikutnya

1. <i>Nama ubat / dos</i>	sedutan	kali sehari
2. <i>Nama ubat / dos</i>	sedutan	kali sehari
3. <i>Nama ubat / dos</i>	tablet	kali sehari
4. <i>Nama ubat / dos</i>	tablet	kali sehari

Gunakan ubat pelega semasa mempunyai tanda asma:

Salbutamol 2 sedutan HANYA apabila perlu

Perhatian: Jangan mengguna ubat pelega lebih daripada jumlah 12 sedutan setiap hari

Jika keadaan anda tidak membaik dalam tempoh 48 jam seterusnya, mulakan penggunaan Prednisolone:

Prednisolone ____ mg satu kali sehari selama ____ hari

Perhatian: Lengkapkan kursus penuh prednisolone walaupun anda berasa lebih baik

Jika simptom membaik, sila kembali ke zon **HIJAU** selepas 7-14 hari.

Peringatan: Semua penerangan ini ialah sebagai panduan pengetahuan am sahaja. Jikalau anda ada sebarang soalan yang khas atau masalah mengenai rawatan semput sila dapatkan nasihat dari doctor.

Zon Merah - BAHAYA

Sekiranya gejala menjadi lebih teruk:

- Serangan sesak nafas yang teruk
- Tidak boleh bercakap dengan lancar
- Tiada peningkatan selepas ubat- ubatan di zon **KUNING**
- Aliran puncak anda di bawah ____ L/min



JANGAN TUNGGU!

Jumpa doktor **SEKARANG!**

Semasa serangan asma:



1 Duduk tegak – cuba bertenang.

Ambil 2 sedutan ubat pelega.

Gunakan kebuk jika ada.

2 Jika tidak bertambah baik selepas 4 sedutan, ulangi selepas 5- 10 minit.



3 Jika anda rasa lebih teruk, dail **995** untuk ambulans segera.



4 Ulangi langkah 2 sementara menunggu ambulans.



5 Mulakan prednisolone ____ mg sekarang jika anda belum mengambilnya

Selepas serangan asma :

Walaupun anda bertambah baik, buat temujanji awal untuk berjumpa doktor