



Asthma Diary: A tool for you to track symptoms and triggers

How to use: Fill in one (1) row each day to track your asthma. Triggers are things, like dust or running, that can cause asthma symptoms or episodes. Use these numbers to rate each symptom:

0 = None **1** = Mild **2** = Moderate **3** = Severe **4** = Emergency

Date	Peak Flow-AM	Peak Flow-PM	Triggers	Rate Symptoms	Medicine Taken	Response to Medicine
				☐ Chest tightness ☐ Cough ☐ Short of breath ☐ Wheeze ☐ Other:		
				☐ Chest tightness ☐ Cough ☐ Short of breath ☐ Wheeze ☐ Other:		
				☐ Chest tightness ☐ Cough ☐ Short of breath ☐ Wheeze ☐ Other:		
				☐ Chest tightness ☐ Cough ☐ Short of breath ☐ Wheeze ☐ Other:		
				☐ Chest tightness ☐ Cough ☐ Short of breath ☐ Wheeze ☐ Other:		
				☐ Chest tightness ☐ Cough ☐ Short of breath ☐ Wheeze ☐ Other:		
				☐ Chest tightness ☐ Cough ☐ Short of breath ☐ Wheeze ☐ Other:		

Print this page or make copies that you can write on. You can also use this as a guide of what information you should write down in your own asthma notebook. Take the diary to your doctor visits. These notes can help your doctor provide better care for your or your child's asthma. To download this asthma diary, please visit www.alamedaalliance.org/live-healthy-library and select "Asthma."



Diario del asma: una herramienta para el seguimiento de los síntomas y desencadenantes

Cómo usarlo: rellene una (1) fila cada día para realizar un seguimiento de su asma. Los desencadenantes son cosas, como el polvo o correr, que pueden causar síntomas o episodios de asma. Utilice estos números para clasificar cada síntoma:

0 = Ninguno **1** = Leve **2** = Moderado **3** = Severo **4** = Emergencia

Fecha	Flujo máximo: a. m.	Flujo máximo: p. m.	Desencadenantes	Clasifique los síntomas	Medicamentos que toma	Respuesta al medicamento
				☐ Opresión en el pecho ☐ Tos ☐ Falta de aire ☐ Sibilancia ☐ Otros:		
				☐ Opresión en el pecho ☐ Tos ☐ Falta de aire ☐ Sibilancia ☐ Otros:		
				☐ Opresión en el pecho ☐ Tos ☐ Falta de aire ☐ Sibilancia ☐ Otros:		
				☐ Opresión en el pecho ☐ Tos ☐ Falta de aire ☐ Sibilancia ☐ Otros:		
				☐ Opresión en el pecho ☐ Tos ☐ Falta de aire ☐ Sibilancia ☐ Otros:		
				☐ Opresión en el pecho ☐ Tos ☐ Falta de aire ☐ Sibilancia ☐ Otros:		
				☐ Opresión en el pecho ☐ Tos ☐ Falta de aire ☐ Sibilancia ☐ Otros:		

Imprima esta página o haga copias en las que pueda escribir. También puede utilizar esto como una guía sobre la información que debe escribir en su propio cuaderno del asma. Lleve el diario a sus consultas con el médico. Estas notas pueden ayudar a su médico a proporcionarle una mejor atención para su asma o la de su hijo. Para descargar este diario para asma, consulte www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y seleccione “Asthma” (Asma).



氣喘日誌：有效輔助患者記錄症狀與誘因的專業工具

使用說明：請每日填寫一行，持續追蹤氣喘症狀。誘發因素是指如灰塵或跑步等，可能引發氣喘症狀或發作的環境或活動。請依照以下數字評估每項症狀的程度：

0 = 無 1 = 輕微 2 = 中等 3 = 嚴重 4 = 緊急

日期	最大呼氣量 - 上午	最大呼氣量 - 下午	促發因素	症狀評級			服用藥物	藥物反應
				___ 胸悶 ___ 喘鳴	___ 咳嗽 ___ 其他:	___ 呼吸急促		
				___ 胸悶 ___ 喘鳴	___ 咳嗽 ___ 其他:	___ 呼吸急促		
				___ 胸悶 ___ 喘鳴	___ 咳嗽 ___ 其他:	___ 呼吸急促		
				___ 胸悶 ___ 喘鳴	___ 咳嗽 ___ 其他:	___ 呼吸急促		
				___ 胸悶 ___ 喘鳴	___ 咳嗽 ___ 其他:	___ 呼吸急促		
				___ 胸悶 ___ 喘鳴	___ 咳嗽 ___ 其他:	___ 呼吸急促		
				___ 胸悶 ___ 喘鳴	___ 咳嗽 ___ 其他:	___ 呼吸急促		

請列印此頁或製作可供書寫的複本。您亦可將此頁內容作為指引，以參考您應該在自己的哮喘筆記本中記錄哪些資訊。請攜帶此日誌至醫師診療時參考使用。這些記錄將協助您的醫生為您或您孩子提供更精確的氣喘照護。欲下載此氣喘日誌，請造訪

www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並選擇「氣喘」項目。

Alameda Alliance for Health Chăm Sóc Bệnh Suyễn



Nhật Ký Bệnh Suyễn: Khí cụ để giúp quý vị theo dõi các triệu chứng và tác nhân gây bệnh suyễn

Cách sử dụng: Điền một (1) hàng mỗi ngày để theo dõi bệnh suyễn. Tác nhân gây bệnh là những thứ như bụi hoặc chạy bộ, có thể gây ra các triệu chứng bệnh suyễn hoặc các giai đoạn của bệnh suyễn. Dùng những số sau đây để đánh giá mỗi triệu chứng:

0 = Không có 1 = Nhẹ 2 = Vừa 3 = Nặng 4 = Khẩn cấp

Ngày	Lưu Lượng Hơi Thở Tối Đa - Sáng	Lưu Lượng Hơi Thở Tối Đa - Chiều	Tác Nhân Gây Bệnh	Đánh Giá Triệu Chứng			Thuốc Dùng	Phản Ứng với Thuốc
				____ Tức ngực ____ Thở khô khè	____ Ho ____ Khác:	____ Khó thở		
				____ Tức ngực ____ Thở khô khè	____ Ho ____ Khác:	____ Khó thở		
				____ Tức ngực ____ Thở khô khè	____ Ho ____ Khác:	____ Khó thở		
				____ Tức ngực ____ Thở khô khè	____ Ho ____ Khác:	____ Khó thở		
				____ Tức ngực ____ Thở khô khè	____ Ho ____ Khác:	____ Khó thở		
				____ Tức ngực ____ Thở khô khè	____ Ho ____ Khác:	____ Khó thở		
				____ Tức ngực ____ Thở khô khè	____ Ho ____ Khác:	____ Khó thở		

In trang này hoặc tạo thành nhiều bản sao để quý vị có thể viết vào. Ngoài ra, quý vị có thể dùng bản này làm mẫu để viết những thông tin quý vị nên viết vào sổ tay bệnh suyễn của riêng mình. Hãy mang theo nhật ký này đến các buổi khám với bác sĩ của quý vị. Những ghi chú này có thể giúp bác sĩ của quý vị cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt hơn cho bệnh suyễn của quý vị hoặc của con quý vị. Để tải xuống nhật ký bệnh suyễn này, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và chọn “Asthma” (Bệnh Suyễn).



Talaarawan para sa Hika: Tool sa pagsubaybay ng mga sintomas at trigger

Paano gamitin: Sumagot ng isang (1) row bawat araw para masubaybayan ang iyong hika. Ang mga trigger ay ang mga bagay-bagay, gaya ng alikabok at pagtakbo, na puwedeng magdulot ng mga sintomas o episode ng hika. Gamitin ang mga numerong ito para i-rate ang bawat sintomas:

0 = Wala **1** = Hindi Malala **2** = Medyo Malala **3** = Napakalala **4** = Emergency

Petsa	Peak Flow-AM	Peak Flow-PM	Mga Trigger	I-rate ang Mga Sintomas	Ginamit na Gamot	Tugon sa Gamot
				Paninikip ng dibdib Ubo Pangangapos ng hininga Paghinga nang may tunog Iba pa:		
				Paninikip ng dibdib Ubo Pangangapos ng hininga Paghinga nang may tunog Iba pa:		
				Paninikip ng dibdib Ubo Pangangapos ng hininga Paghinga nang may tunog Iba pa:		
				Paninikip ng dibdib Ubo Pangangapos ng hininga Paghinga nang may tunog Iba pa:		
				Paninikip ng dibdib Ubo Pangangapos ng hininga Paghinga nang may tunog Iba pa:		
				Paninikip ng dibdib Ubo Pangangapos ng hininga Paghinga nang may tunog Iba pa:		
				Paninikip ng dibdib Ubo Pangangapos ng hininga Paghinga nang may tunog Iba pa:		

I-print ang page na ito o gumawa ng mga kopyang masusulatan mo. Magagamit mo rin ito bilang gabay sa kung anong impormasyon ang dapat mong isulat sa sarili mong notebook para sa hika. Dalhin ang talaarawan sa iyong mga pagpapatingin sa doktor. Makakatulong ang mga talang ito sa iyong doktor na pahusayin ang pangangalaga para sa hika mo o ng iyong anak. Para i-download ang talaarawan para sa hika, bumisita sa www.alamedaalliance.org/live-healthy-library at piliin ang “Hika.”