_____月

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚	早晚
氣喘症狀	昨晚的睡眠	1	1	2																												
	今天的咳嗽	0	2	3																												
	今天的喘鳴	0	2	3																												
	今天的活動	1	0	2																												
	積分合計	2	5	10																												
	鼻子的症狀	0	1	3																												

750
700
650
600
550
500
450
400
350
300
250
200
150
100
50

範例

● 早上請用藍筆紀錄

● 晚上請用紅筆紀錄

藥物紀錄

	藥物種類	劑量	藥物種類	劑量	藥物種類	劑量	藥物種類	劑量
氣喘發作緩解藥物								
吸入式類固醇								
長效吸入式支氣管擴張劑								
口服類固醇								
其他								