



Помощь для контроля вашей астмы

Как контролировать вашу астму



Признаки того, что ваша астма **под контролем**:

- Ваша максимальная скорость выдоха выше _____.
- У вас нормальное дыхание, без кашля или свиста. Вы можете нормально работать и развлекаться.

Для того чтобы контролировать астму, необходимо соблюдать вышеуказанные правила:

Каждый день принимайте ежедневные лекарства для контроля:

Постарайтесь не находиться рядом с табачным дымом и другими веществами, перечисленными ниже. Эти вещества, вызывающие астматические проявления, называются раздражителями.

Позвоните своему врачу в случае, если:

- Вы испытываете приступ астмы чаще одного раза в неделю:
- Вы просыпаетесь среди ночи от астматического кашля чаще, чем один раз в месяц.

Регулярно посещайте врача каждые _____ месяц(-а/-ев).

Некоторым больным астмой необходимо принимать противоастматические лекарства перед физической активностью. Если это относится к вам, следуйте этим инструкциям вашего врача:

За _____ минут до выполнения упражнений или физической активности сделайте _____ вдохов _____ (вашего экстренного лекарства)

План действий на случай приступа астмы

Пациент: _____ номер карты: _____

Врач: _____ телефон врача: _____

Что делать, если ваша астма ухудшается?



Астма может затруднять дыхание, даже если у вас нет приступов

Когда ваша астма не под контролем, у вас постепенно начнут возникать проблемы. Возникающие проблемы с дыханием могут продолжаться от нескольких часов до нескольких дней, несмотря на то, что у вас нет астматических приступов.

Данные симптомы означают возникновение проблем:

- Ваша максимальная скорость выдоха составляет от _____ до _____.
- Вы себя плохо чувствуете. Вы задыхаетесь и ощущаете сдавленность в области груди. Кашель будит вас ночью.

Если вы наблюдаете эти симптомы, вам необходимо сделать следующее:



Приступ астмы – это серьезное затруднение дыхания

- Ваша максимальная скорость выдоха менее _____.
- Вы дышите тяжело и быстро. У вас ужасное самочувствие.

Ваше экстренное лекарство _____. Когда наступает приступ астмы, немедленно сделайте _____ вдоха(ов) этого лекарства. Сядьте, постарайтесь расслабиться. Сохраняйте спокойствие и молчание. Если вы не почувствуете себя лучше в течение _____ минут, сделайте еще _____ вдоха(ов) экстренного лекарства.

Дополнительные инструкции:

Это критическая ситуация?

Любой приступ астмы может стать критическим в любой момент. **Звоните 911 если:**

- Вам настолько тяжело дышать, что вам трудно ходить или разговаривать.
- -- или -- ваши губы или ногти стали сероватыми или синюшными.
- -- или -- ваше экстренное лекарство не помогает, несмотря на то, что вы строго следовали инструкциям по его применению.