

## Что такое астма?

Астма — заболевание, поражающее лёгкие. Болеть астмой могут и взрослые, и дети. Астма не лечится, но её можно держать под контролем.

## Каковы симптомы астмы?

Симптомы астмы:



- ▶ одышка
- ▶ кашель
- ▶ свистящее дыхание
- ▶ стеснение в груди

## Что такое приступ астмы?

Во время приступа лёгкие отекают и объём воздуха, поступающего в лёгкие и выходящего из них, сокращается. При этом обильно выделяется слизь, которая закупоривает лёгкие и затрудняет дыхание, вызывая приступ астмы. Приступы могут быть умеренными или тяжелыми.

## Что вызывает приступы астмы?

Фактор, провоцирующий приступ астмы, называют «триггером». Таким триггером может стать всё, что беспокоит или раздражает лёгкие.

Вот примеры таких провоцирующих факторов:

<b>пушистые животные</b>	<b>плесень</b>
<b>пыльца</b>	<b>клещи домашней пыли</b>
<b>тараканы</b>	<b>табачный дым</b>
<b>простуда, грипп</b>	<b>холодная погода</b>

Выясните у своего врача, что вызывает приступы астмы у Вас.

## Как мне справиться с астмой?

Противоастматические средства бывают двух типов: быстродействующие **облегчающие средства** и **средства длительного действия**. **Облегчающие** препараты снимают симптомы астмы, препараты **длительного действия** сокращают число приступов у больного. Существуют следующие формы применения противоастматических препаратов:

- **аэрозольный ингалятор,**
- **порошковый ингалятор (DPI)**
- **дозированный ингалятор (MDI)**
- **таблетки и жидкие препараты (перорально).**



**Аэрозольный ингалятор** — это устройство, распыляющее противоастматический препарат в виде аэрозоля. **Порошковый ингалятор** отмеряет определенное количество препарата в виде порошка. Самым распространенным, быстрым и простым способом применения противоастматических препаратов является **дозированный ингалятор** — баночка, из которой больной вдыхает лекарство. Противоастматические препараты могут давать побочные эффекты. Спросите врача, какие побочные эффекты даёт используемый Вами препарат.

## Астма у детей

Если Ваши дети после бега или во время плача начинают кашлять, скажите об этом врачу. Этот кашель может оказаться признаком астмы. Бывает, что ребенок страдает астмой в раннем детстве, а когда подрастёт, астма исчезает. Если у Вас дети учатся в школе и страдают астмой, сообщите об этом в школу. Попросите выдать Вам бланк **«Принимаемые ребёнком лечебные препараты»** и сдайте в школу копию **плана борьбы с астмой**. Имея эти документы, учитель или школьный медработник будет знать, как помочь Вашему ребёнку, если у того случится приступ астмы в школе.

## Что такое «план борьбы с астмой»?

### План борьбы с астмой

поможет Вам и Вашим детям держать астму под контролем.



### План борьбы с астмой

подскажет, как вести себя в лю-

бой ситуации: при отсутствии у Вас или Ваших детей проявлений астмы, при их появлении, а также в экстренных случаях. Бланк **плана борьбы с астмой** заполняет Ваш врач. В бланке три поля: красное, жёлтое и зелёное. Если Ваше состояние соответствует признакам, приведенным в зелёном поле, Ваше дыхание **в порядке**, если признакам, приведенным в жёлтом поле — возможны проявления астмы, а если признакам, приведенным в красном поле — **ЗВОНИТЕ**

**911**: Вы в опасности, необходима помощь. Позвоните или сходите к своему врачу и попросите выдать Вам **план борьбы с астмой**. **План борьбы с астмой должен быть у каждого ребёнка.**

Чтобы держать астму под контролем, Вам следует завести также

**пневмотахометр** — прибор,

показывающий, насколько ровно Вы дышите. Узнайте у

врача, как пользоваться этим прибором.



## Важнейшие правила:

1. Выясните у врача, какие лечебные средства Вам больше подходят и применяйте их согласно предписанию.
  2. Всегда носите свои лекарства с собой.
  3. Выясните, что именно вызывает у Вас приступы, и избегайте контакта с этими «триггерами».
  4. Знайте, когда и какие меры принимать при проявлениях у Вас астмы.
  5. Имейте план действий при астме.
  6. Пользуйтесь пневмотахометром.
- Следуя этим простым правилам, Вы сможете держать астму под контролем и вести здоровую жизнь.

**Дополнительную информацию об астме можно получить по телефону**

в Американском фонде борьбы с астмой и аллергией  
**1-800-727-8462**  
Программа AsthmaPlus страховки MetroPlus Health Plan  
**1-800-579-9798**

**Сведения, приведенные в этой публикации, не следует использовать в качестве замены медицинского ухода и консультаций с лечащим врачом. Лечение, предписанное Вашим врачом, может отличаться от описанного выше в зависимости от Ваших индивидуальных обстоятельств.**

MetroPlus Health Plan  
160 Water Street, New York, NY 10038  
Информация для участников:  
1-800-303-9626  
Информация о MetroPlus Health Plan:  
1-800-475-METRO

## ЕСЛИ У ВАС АСТМА...



 **MetroPlus**  
Health Plan

Living with Asthma - RUSSIAN