

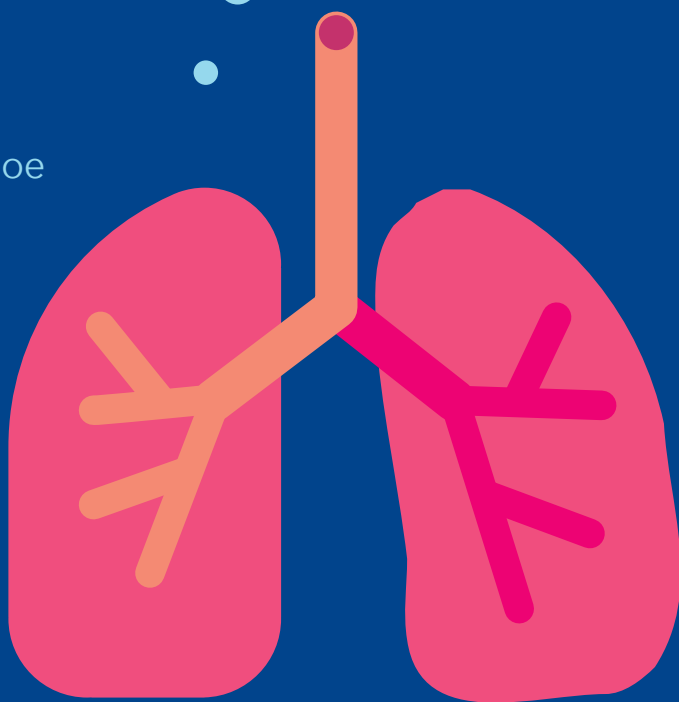
Вы можете контролировать астму

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Что такое астма?

Астма – это заболевание легких, которое затрудняет дыхание. Астмой можно заболеть в любом возрасте.

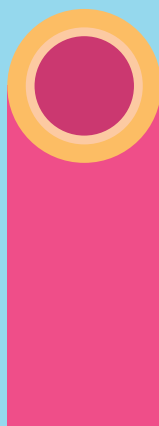


Каким образом при астме возникает затрудненное дыхание?

Дыхательные пути представляют собой трубочки, по которым воздух поступает в легкие и выводится из легких. В нормальном состоянии дыхательные пути открыты и свободны, поэтому воздух легко продвигается в легкие и из легких. У человека, страдающего астмой, дыхательные пути сужаются, и становится трудно дышать.

Ваши дыхательные пути

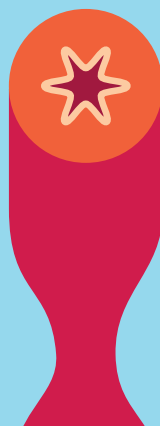
В НОРМЕ



ПРИ АСТМЕ



ПРИ ПРИСТУПЕ АСТМЫ



Как ощущается астма?

У Вас могут быть некоторые или все из перечисленных ниже симптомов астмы:

- + Кашель
- + Свистящий звук во время дыхания (свистящее дыхание)
- + Одышка
- + Чувство стеснения в груди
- + Повышенная утомляемость

Что такое приступ астмы?

Приступом астмы называется ухудшение симптомов астмы. Во время приступа астмы у Вас могут возникать:

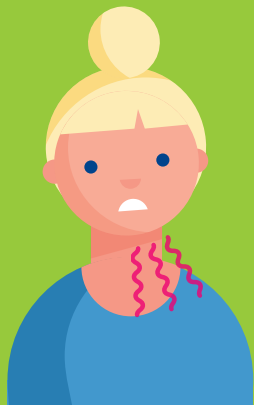
СЛОЖНОСТИ ПРИ РАЗГОВОРЕ ИЛИ ХОДЬБЕ



ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ



СВИСТЯЩИЙ ЗВУК ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ (СВИСТЯЩЕЕ ДЫХАНИЕ)



БОЛИ В ГРУДИ



Почему возникают приступы астмы?

Приступ астмы может быть вызван многими факторами (которые называют провоцирующими факторами или триггерами). Провоцирующие факторы для каждого человека свои. Наиболее распространенные из них:



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ



ПЛЕСЕНЬ



ПЫЛЬ



ЗАГРЯЗНЕНИЕ



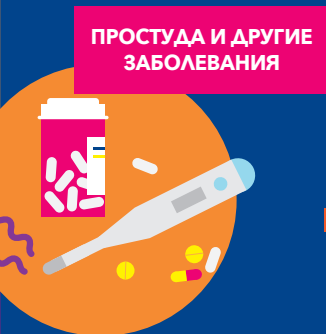
КРЫСЫ/МЫШИ



ХИМИКАТЫ



ТАРАКАНЫ



ПРОСТУДА И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



КУРЕНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



РАСТЕНИЯ И СЕЗОНЫ

Зная факторы, способствующие ухудшению астмы, Вы сможете лучше контролировать астму. Поговорите со своим врачом о том, как Вам избегать своих провоцирующих факторов.

Почему нужно контролировать астму?

Астма является серьезным неизлечимым заболеванием, но его можно контролировать. Когда астма под контролем:

- + Вы будете лучше себя чувствовать, и приступы астмы у Вас будут случаться реже
- + У Вас улучшится сон
- + Вам не нужно будет обращаться в отделение неотложной помощи или лежать в больнице
- + Вам не придется пропускать школу или работу из-за астмы

Могут ли мне помочь лекарственные препараты?

Да. Для лечения астмы есть два типа лекарственных препаратов:

1



Поддерживающие (или ежедневные) лекарственные препараты помогают поддерживать здоровье легких и укрепляют их. Ежедневное применение поддерживающих лекарственных препаратов помогает предотвращать приступы астмы.

Помните о том, что у Вас астма, даже тогда, когда чувствуете себя в полном порядке. Важно принимать поддерживающие лекарственные препараты даже тогда, когда Вы чувствуете себя хорошо.

Обсудите со своим врачом, какие лекарственные препараты подойдут Вам лучше всего.

2



Лекарственные препараты экстренной помощи (или быстрого действия) помогают купировать приступ астмы.

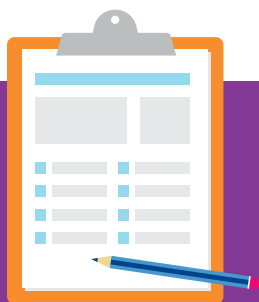
Лекарственные препараты экстренной помощи часто бывают в виде ингалятора. Во время приступа астмы ингалятор используют для вдыхания лекарственного препарата.

Что мне делать во время приступа астмы?

- + Сядьте и постарайтесь дышать медленно и равномерно. Постарайтесь сохранять спокойствие.
- + Вдохните 1-2 раза свой препарат быстрого действия и следуйте инструкциям своего плана действий при астме.
- + Если Вы можете определить, что именно спровоцировало приступ астмы (например, домашнее животное или курящий человек), то удалите от себя провоцирующий фактор или уйдите сами.
- + Если Вам не станет лучше, обратитесь за помощью.

Будьте готовы – поговорите со своим врачом о том, что Вам следует делать во время приступа астмы.

Чтобы найти врача, который поможет Вам справиться с астмой, посетите веб-сайт nychealthandhospitals.org



Каков Ваш план действий при астме?

Ваш врач поможет Вам составить план действий при астме для эффективного контроля над астмой. Ваш план:

- + Содержит список лекарственных препаратов с указанием того, когда их нужно принимать
- + Указывает, что Вам нужно делать для наиболее эффективного контроля над астмой
- + Указывает Вам, когда следует позвонить врачу или обратиться в отделение неотложной помощи

Контактная информация моего врача:

Препараты, принимаемые в настоящее время:

Установленные источники аллергии:

Ваше здоровье – залог
полноценной жизни.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Запись на прием по телефону
1-844-NYC-4NYC



ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ. ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС.

nychealthandhospitals.org

Russian