



# Что вы и ваша семья можете сделать, чтобы не страдать от бронхиальной астмы



---

## **Бронхиальную астму нельзя вылечить, но ее можно контролировать.**

Страдающие астмой люди могут вести нормальный активный образ жизни, если они научились держать свою болезнь под контролем. Они могут работать, заниматься спортом и ходить в школу, а также хорошо спать ночью.



Этой болезни не нужно стыдиться.  
Во всех странах живет много людей,  
больных астмой.

---

## Как контролировать свою астму и предотвращать ее приступы:



1. Избегайте факторов, вызывающих у вас приступы астмы.



2. Принимайте лекарства именно так, как советует ваш врач.



3. Показывайтесь врачу два или три раза в год. Посещайте врача, даже если вы чувствуете себя хорошо и у вас нет проблем с дыханием.

---

**Если вы знаете, что в семье есть больные астмой, вы можете предотвратить развитие болезни у своего ребенка.**

- Не курите во время беременности.
- Не курите при ребенке и вообще в доме.
- Наденьте специальный чехол, не пропускающий пыль, на матрас в детской кроватке.
- Не держите в доме кошек и других животных, покрытых шерстью.



---

## Люди болеют астмой долгие годы.

У них может быть затрудненное дыхание,  
а также приступы болезни.

Вот признаки приступа астмы.



Заложенность  
в груди



Кашель



Удушье

Некоторые приступы довольно слабые.  
Некоторые бывают очень серьезными.  
От тяжелого приступа можно умереть.

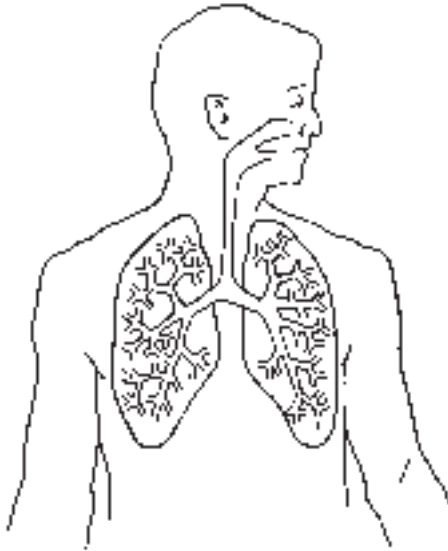


Астматики могут  
просыпаться ночью  
из-за кашля  
или затрудненного  
дыхания.

---

## **Астма – это заболевание бронхов.**

Она может начаться в любом возрасте.  
Ею нельзя заразиться от других людей.  
Часто в семье несколько человек болеют астмой.



Бронхи доставляют воздух в легкие.  
Они разветвляются и становятся все мельче и мельче, как ветки дерева.  
Когда астма под контролем, бронхи чистые и воздух свободно проходит в легкие и обратно.  
Упрощенно бронхи выглядят вот так.



---

**Когда астма в обострении, стенки бронхов всегда утолщены и отечны. Астматический приступ легко может начаться.**



Во время приступа в легкие попадает и выходит из них меньше воздуха. Человек кашляет и задыхается, чувствует стеснение в груди. Во время приступа астмы бронхи выглядят так.

Стенки бронхов отекают еще сильнее.  
Бронхи сужаются.  
В бронхах выделяется слизь.



---

**Многие факторы могут вызвать приступы астмы.**



Покрытые шерстью животные.



Сигаретный дым.



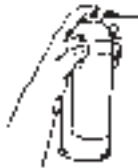
Всякий другой дым.



Пыль в матрасах и подушках.



Пыль при подметании.



Сильные запахи, а также спреи.



Пыльца деревьев и цветов.



Плохая погода.



Простуды.



Бег, занятие спортом и тяжелая физическая работа.

Эти факторы иногда называют провокаторами астмы.



---

## Оградите свой дом от факторов, вызывающих приступы астмы.



- Многие астматики реагируют на шерсть животных. Держите животных на улице или отдайте их в хорошие руки.



- Не позволяйте курить в доме. Сами постарайтесь бросить курить.



- Не держите в доме пахучих веществ. Избегайте мыла, шампуней и лосьонов, пахнущих парфюмерией.

---

## **Обустройте особым образом спальню члена семьи, страдающего от астмы.**

- Уберите пледы и ковры. Они собирают пыль и споры плесневых грибков.
- Уберите мягкие кресла, диванные подушки и лишние подушечки. Они собирают пыль.



- Не пускайте животных в кровать или вообще в спальню.
- Не допускайте в спальне курения и хранения пахучих веществ.

---

## Уберите с кровати все лишнее.

В матрасе, шерстяных одеялах и подушках скапливается пыль. Она вредна для большинства астматиков.



- Наденьте специальные чехлы, не пропускающие пыль, на матрас и подушку.
- Не пользуйтесь подушками и матрасами, набитыми соломой.
- Мягкая подстилка может оказаться лучше, чем толстый матрас.



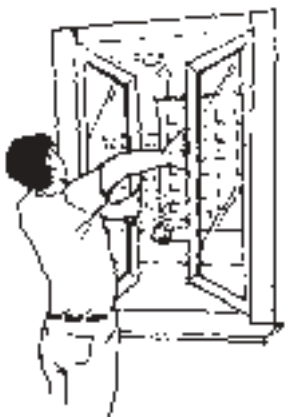
- Стирайте простыни и одеяла часто и в очень горячей воде. Сушите их на солнце.

---

## Пользуйтесь окнами, чтобы воздух был свежим и чистым.



- Откройте пошире окна, если в комнате жарко или душно, если в помещении много дыма от готовящейся еды или сильно чем-то пахнет.
- Если ваш дом отапливается дровами или керосином, держите окно приоткрытым для выветривания дыма.



- Закройте окна, если воздух на улице насыщен выхлопными газами, пылью, промышленными выбросами или пылью цветов и деревьев.

---

**Занимайтесь этими делами, когда человека, болеющего астмой, нет дома:**

- Подметайте, пылесосьте и вытирайте пыль.
- Красьте.
- Морите насекомых.
- Пользуйтесь сильнодействующими чистящими средствами.
- Готовьте еду с сильным запахом.



Проветрите дом до возвращения того, кто болеет астмой.

Если некому помочь, человек, страдающий астмой, может использовать маску или шарф, если он подметает или пылесосит.

---

**Большинству больных бронхиальной астмой  
нужны два вида лекарств:**



1. Всем необходим быстродействующий бронхорасширяющий препарат для лечения приступа.



2. Кроме того, многим нужно каждый день принимать профилактическое лекарство для защиты легких и предотвращения приступов астмы.

---

## **Попросите врача написать, как и когда принимать лекарства.**

- Врач может использовать план приема лекарств, подобный тому, что приводится на следующей странице.
- Пользуйтесь подобным планом, чтобы знать, какие лекарства принимать при приступе астмы.
- Используйте его, чтобы не забывать каждый день принимать профилактические лекарства.
- План поможет узнать, нужно ли вам принять лекарство перед занятиями спортом или тяжелой физической работой.



## План приема противоастматических лекарств



Фамилия: \_\_\_\_\_

Врач: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Телефон врача или клиники: \_\_\_\_\_

Телефон вызова такси или друга: \_\_\_\_\_

Разобраться в ваших лекарствах от астмы вам помогут цвета светофора.



1. **Зеленый** значит «идите». Принимайте профилактическое лекарство.
2. **Желтый** значит «внимание». Примите бронхорасширяющее лекарство.
3. **Красный** означает «стоп». Обратитесь к врачу.

### Зеленый – «идите»

Примите профилактическое лекарство.

- Дыхание нормальное.
- Нет ни кашля, ни удушья.
- Можете работать и заниматься спортом.

Лекарство                      Сколько принимать                      Когда принимать

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Показания пикфлоуметра  
От \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_



За двадцать минут до занятий спортом примите такое лекарство:

### Желтый – «внимание»

Примите бронхорасширяющее лекарство, чтобы приступ астмы не усилился.





Кашель.



Удушье.



Заложенность  
груди.



Ночное  
пробуждение.

Лекарство

Сколько принимать

Когда принимать

---



---



---



---



---



---

Показания пикфлоуметра

От \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

**Красный – «стоп» – опасность**

- Лекарство не помогает.
- Дыхание затрудненное и учащенное.
- Ноздри широко раздуваются.
- Не можете идти.
- Промежутки между ребрами втягиваются при дыхании.
- Трудно говорить.

Показания пикфлоуметра

От \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

**Срочно обратитесь к врачу!**

До консультации врача примите эти лекарства.

Лекарство

Сколько принимать

Когда принимать

---



---



---



---

---

## **Принимать каждый день профилактическое лекарство от астмы безопасно.**

- Вы не попадете в зависимость от профилактических лекарств, даже если будете принимать их много лет.
- Профилактические лекарства снимают отек стенок бронхов.



- Врач может посоветовать вам принимать профилактические лекарства каждый день в случаях, если:
  - вы кашляете, задыхаетесь или чувствуете заложенность груди чаще, чем раз в неделю;
  - вы просыпаетесь ночью из-за астмы;
  - у вас частые приступы астмы;
  - вам приходится каждый день принимать бронхорасширяющие лекарства для прекращения приступов астмы.

---

**Сообщите врачу о любых проблемах, связанных с приемом противоастматических лекарств.**



- Врач может заменить лекарство или изменить дозировку. Существует множество противоастматических препаратов.
- Показывайтесь врачу два или три раза в год, чтобы врач мог проверить, насколько хорошо помогает ваше лекарство против астмы.
- Состояние с течением времени может улучшаться или ухудшаться. Возможно, врач сочтет нужным изменить ваше лечение.

---

## Лекарства от астмы можно принимать разными способами.

При вдыхании противоастматических препаратов они попадают непосредственно в бронхи, на которые они и должны действовать. Для этого выпускаются разные виды ингаляторов. Большинство из них являются дозированными аэрозольными ингаляторами. В некоторых используется порошок.



Лекарства от астмы выпускаются также в виде таблеток и сиропов.

---

**Будьте наготове. Всегда имейте при себе лекарство от астмы.**



Выделите специальную сумму на противоастматическое лекарство. Покупайте новую упаковку прежде, чем у вас кончится предыдущая.



Всегда берите с собой бронхорасширяющее противоастматическое лекарство, когда выходите из дому.

---

## Как пользоваться аэрозольным ингалятором.

Помните, что вдыхать надо медленно.



1. Снимите колпачок.  
Встряхните ингалятор.



2. Встаньте.  
Сделайте выдох.



3. Обхватите мундштук губами или поместите его напротив рта. С началом вдоха нажмите на крышку ингалятора и продолжайте медленно вдыхать.



4. Задержите дыхание на 10 секунд.  
Выдохните.

---

## Спейсер облегчает применение аэрозольного ингалятора.



1. Впрысните один раз противоастматическое лекарство в спейсер.
2. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 секунд.
3. Выдохните в спейсер.
4. Вдохните опять, не впрыскивая больше лекарство.



Существует много видов спейсеров. У некоторых есть мундштук. Некоторые снабжены маской для лица.

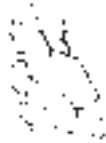
---

## Если начинается приступ астмы, действуйте быстро.

- Запомните признаки начинающегося приступа астмы.



Заложен-  
ность груди.



Кашель.



Удушье.



Ночное  
пробуждение.



- Удалите фактор,  
спровоцировавший  
приступ.



- Примите  
бронхорасширяющее  
лекарство.



- Оставайтесь в покое  
в течение 1 часа, чтобы  
убедиться, что дыхание  
улучшилось.



---

**Если вам не становится лучше,  
срочно обратитесь к врачу.**



Обратитесь за помощью, если заметите хотя бы один из этих тревожных симптомов:

- Ваше бронхорасширяющее лекарство помогает лишь на короткое время или не помогает вовсе. Вы продолжаете дышать часто и с трудом.
- Трудно говорить.
- Губы или ногти посерели или посинели.
- При дыхании ноздри широко раздуваются.
- При дыхании втягиваются промежутки между ребрами и ямки на шее.
- Сердцебиение или пульс очень частые.
- Трудно ходить.



---

## **Осторожно! Слишком частый прием бронхорасширяющих лекарств может принести вред.**

Бронхорасширяющее лекарство улучшает ваше самочувствие на некоторое время. Оно может прекратить приступ астмы. Иногда во время приступа после приема бронхорасширяющего препарата вы можете ощущать, что вам стало лучше, а бронхи в это время все сужаются и сужаются. Если оно вам необходимо все чаще и чаще, то это значит, что вы подвергаетесь опасности очень сильного астматического приступа, который может стоить вам жизни.

- Если вы каждый день останавливаете приступы астмы бронхорасширяющим препаратом, значит вам нужно профилактическое лекарство против астмы.
- Если вам пришлось больше четырех раз за один день прекращать приступ астмы бронхорасширяющим лекарством, вам следует в тот же день обратиться к врачу.



---

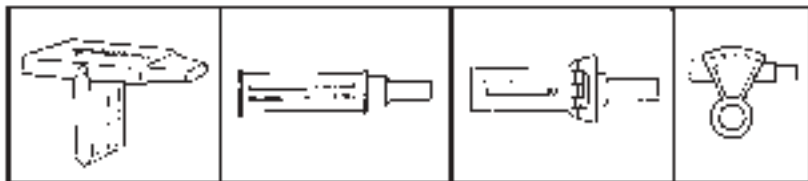
**Пикфлоуметр используется в клинике или дома для измерения степени нарушения дыхания.**



- Он помогает врачу определить, есть ли у человека астма.
- Он помогает определить, насколько силен астматический приступ.
- Он помогает врачу определить, насколько успешно астма контролируется.

Если каждый день пользоваться пикфлоуметром дома, можно заметить отклонения в дыхании даже раньше, чем они проявятся в удушье или кашле. Так можно узнать, когда нужна дополнительная доза лекарства.

Существует много видов пикфлоуметров.



---

## Как пользоваться пикфлоуметром:



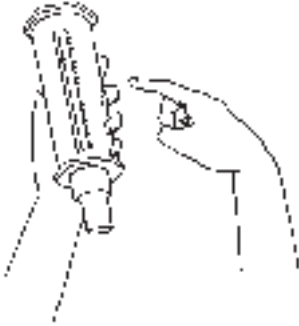
1. Сдвиньте указатель до конца вниз.



2. Встаньте. Сделайте глубокий вдох с открытым ртом. Держите пикфлоуметр в одной руке. Не держите пальцы на цифровой шкале.



3. Быстро и крепко сожмите губы вокруг мундштука. Не закрывайте мундштук языком. Выдохните как можно быстрее и сильнее.



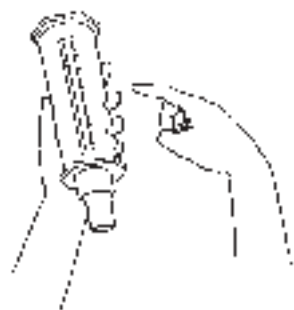
4. Указатель поднимется вверх и остановится. Не трогайте указатель. Отметьте цифру, около которой остановился указатель.



5. Запишите эту цифру.



6. Выдохните еще два раза. Каждый раз опускайте кнопку вниз. Каждый раз записывайте показания прибора.



Фамилия: \_\_\_\_\_

Врач: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**Образец**

**1-й день**

**2-й день**

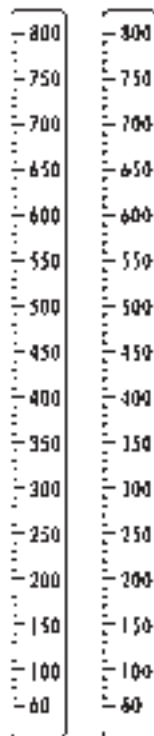
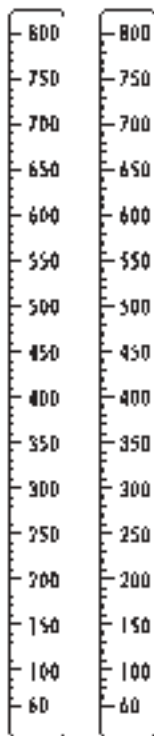
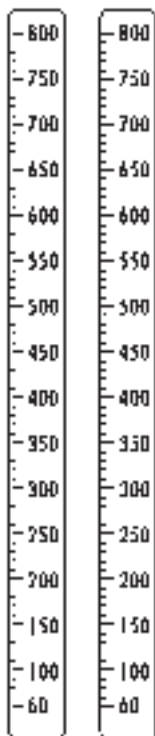
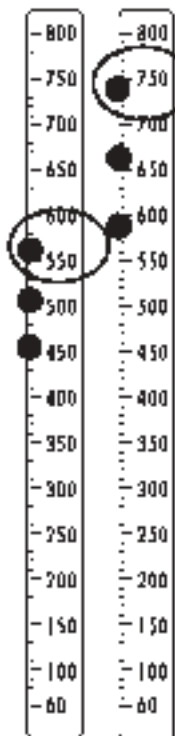
**3-й день**

утро вечер

утро вечер

утро вечер

утро вечер

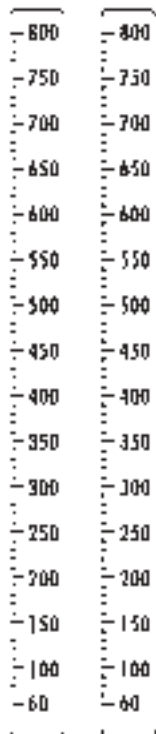


## Как пользоваться дома таблицей показаний пикфлоуметра:

1. Измеряйте пиковую скорость выдоха (то, что показывает пикфлоуметр) по утрам и вечерам.
2. Каждое утро и каждый вечер выполняйте измерения, делая каждый раз три попытки.
3. После каждого измерения отметьте точкой цифру, на которой остановился указатель.
4. Чтобы легче найти место, где ставить точку, положите шкалу прибора рядом с таблицей.
5. Обведите кружком самую большую из трех цифр. Это и есть ваша пиковая скорость выдоха.

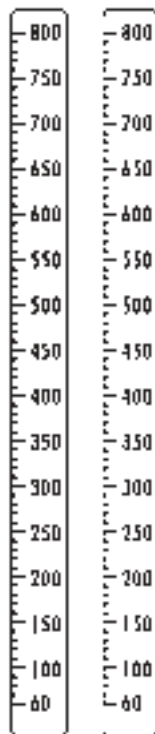
**4-й день**

утро вечер



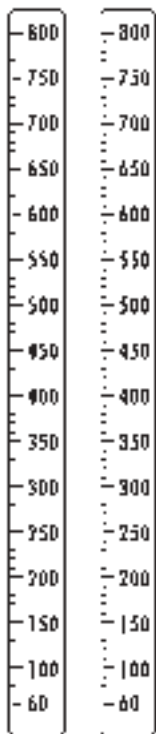
**5-й день**

утро вечер



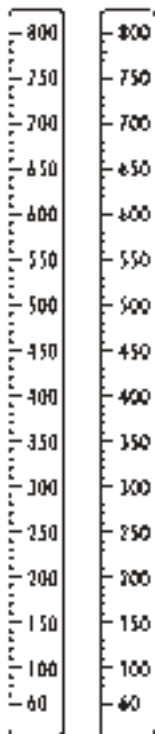
**6-й день**

утро вечер



**7-й день**

утро вечер



Научно-практическое медицинское издание

**Что вы и ваша семья можете сделать,  
чтобы не страдать от бронхиальной астмы**

© Перевод на русский язык, ООО «Издательство «Атмосфера», 2002

Технический редактор Н.Л. Хлебов

Корректор Г.В. Ходасевич

Обработка изображений Д.И. Карпов

ООО «Издательство «Атмосфера»,  
101485 г. Москва, ул. Селезневская, д. 11б  
тел./факс: (095) 973-14-16  
Лицензия ИД № 06062 от 16.10.2001 г.

Подписано к печати 12.10.2002 г.

Формат 60 × 90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Печать офсетная

Печ. л. 2,0

Тираж 15000

Заказ 4607

Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»  
107005 Москва, ул. Фридриха Энгельса, 46



**Настоящее издание подготовлено  
при поддержке компании ГлаксоСмитКляйн  
на основе английского оригинала  
(National Institutes of Health/National Heart,  
Lung, and Blood Institute), представленного  
на веб-сайте <http://www.ginasthma.com/>**

**Распространяется бесплатно**