

# Возьмите астму под свой контроль



## Что такое астма?

Заболевание, которое поражает дыхательные пути в легких. Астма может затруднять дыхание. Кроме того, оно может вызывать сильный кашель.

### При астме в дыхательных путях происходит следующее:

- Они сужаются и уплотняются
- Вырабатывается больше слизи
- Возникает раздражение и воспаление
- Сохраняется чувствительность к раздражителям и провоцирующим факторам



У некоторых больных астмой симптомы проявляются лишь изредка. У кого-то симптомы проявляются ежедневно. У некоторых людей наступают ухудшения в определенные сезоны в течение года. Астма не лечится, но вы можете контролировать ее вместе со своим лечащим врачом\* (PCP).

\*Ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) — это ведущий врач или поставщик медицинских услуг, который помогает вам поддерживать здоровье и занимается вашим лечением.



### Контроль за астмой означает следующее:

- Вы можете играть и тренироваться без проблем
- У вас хороший ночной сон
- Вы не пропускаете занятия в школе или работу из-за астмы
- Не нужно ехать в службу неотложной помощи или ложиться в больницу из-за приступов астмы
- Минимальные нежелательные побочные реакции на лекарства или их отсутствие



## Как выражается астма?

Астма выражается у всех по-разному. При астме у вас могут быть следующие симптомы или только некоторые из них:

- **Кашель:** Возможен частый кашель, даже при отсутствии простуды. Кашель может быть затяжным. Он может разбудить ночью или рано утром. У вас может быть кашель во время игр или тренировок.
- **Сипение:** Сипение — это присвист при дыхании. Это воздух пытается пройти через сузившиеся дыхательные пути. Сипение возникает, когда мышцы дыхательных путей сужаются и уплотняются.
- **Одышка:** Может быть затрудненное дыхание или ощущение нехватки воздуха. Может появиться потребность дышать чаще по сравнению с обычным дыханием.
- **Тяжесть в груди:** Ощущение зажатости или тяжести в области груди. Могут возникать боли в области груди или возникать ощущение, будто что-то сжимает ее или давит на нее. Может возникать ощущение, что воздух с трудом входит и выходит через легкие.
- **Утомляемость или усталость:** Чувство усталости может появляться быстрее, чем обычно.

Важно знать свои симптомы, чтобы сразу действовать, как только они начнут проявляться или когда они ухудшаются. Составьте перечень действий вместе со своим PCP. Профилактика позволит сдерживать симптомы без ухудшения,

 и можно будет по-прежнему ходить в школу, на работу и не ложиться в больницу. Во время последующих осмотров ваш PCP проверит, насколько эффективно вы боретесь с симптомами астмы. **Пройдите тест по борьбе с астмой (Asthma Control Test™)** и узнайте, насколько эффективно вы боретесь с симптомом.

## Описание приступов астмы

Приступ астмы случается, когда симптомы астмы выходят из-под контроля и приводят к болезни.

Обсудите со своим РСР вопрос о составлении плана действий при астме. См. об этом подробнее на с. 9.

### Ниже перечислены первые признаки приступа астмы:

- Учащение кашля, слизи, сипение, сдавленность в области груди и ощущение нехватки воздуха
- Плохой сон из-за ночного кашля или затрудненного дыхания
- Невозможность заниматься обычными делами
- Более частое применение препаратов для экстренного оказания помощи, чем вам обычно требуется
- Отсутствие облегчения от препаратов для экстренного оказания помощи. Если вы испытываете этот симптом, сразу вызовите вашего РСР. Если долго ждать, это может привести к приступу астмы, который может оказаться тяжелым и даже угрожать жизни.



### Ниже перечислены признаки тяжелого приступа астмы:

- Кашель, сипение или сдавленность в области груди более сильные, чем обычно
- Могут посинеть губы или ногти
- Дыхание может стать тяжелым и участиться
- Возможны трудности с хождением или с речью
- При вдохе ребра могут выдаваться сильнее, чем обычно. **В этом случае сразу звоните в службу 911 или отправляйтесь в пункт скорой помощи.**

## Что такое провоцирующий фактор?

Провоцирующие астму факторы — это то, что приводит к проявлению симптомов астмы или к ухудшению. У людей эти факторы могут отличаться. В перечне ниже отметьте  те факторы, которые, по вашему мнению, приводят у вас к ухудшению астмы. Ваш РСР может назначить анализ на аллергены, например на пыль, на пыльцу, плесень и на аллергены, содержащиеся в клетках животных.



### В помещении (дома, на работе, в школе)

- Дым от сигарет, марихуаны, электронных сигарет, трубок, сигар или от камина
- Резкие запахи (чистящие средства и парфюмерия)
- Пыль и пылевые клещи
- Плесень
- Кошки, собаки и другие животные
- Крысы, мыши и тараканы

### Вне помещений

- Холодная или жаркая погода
- Загрязнение воздуха и смог
- Изменения погоды и смена сезона
- Пыльца
- Растения, цветы, трава или деревья

### Другие факторы

- Стресс или волнение
- Простуда или другое заболевание
- Тренировка или игра
- Определенные лекарственные препараты
- Пищевая аллергия

### Воспользуйтесь дневником симптомов на с. 3 и контролируйте эти факторы.

Узнайте, что у вас провоцирует астму. Старайтесь избегать этих факторов. Если вы чувствуете, что у вас началось ухудшение астмы, припомните, под действием каких факторов вы могли оказаться. Ведение дневника симптомов поможет вам узнать, как именно и какие факторы провоцируют у вас астму. Бывает, что факторы со временем изменяются. С помощью дневника симптомов вы быстрее поймете, что ваши факторы изменились. Кроме того, планируйте заранее: принимайте профилактически назначенные вашим РСР препараты для экстренной помощи, если вы знаете, что попадете под воздействие провоцирующих факторов. Не забывайте носить их с собой.

## Запишите свои симптомы

Впишите свои симптомы астмы в таблицу ниже или в отдельную таблицу. Выясните, какие факторы провоцируют у вас аллергию, и наблюдайте, насколько эффективно препараты борются с астмой.

## Таблица «Дневник симптомов»

**Эффективность борьбы с астмой высокая при соблюдении следующих условий:**

- You Вы можете заниматься **обычными делами**
  - **Симптомы** проявляются реже 2 дней в неделю, и они не приводят к ночному пробуждению
  - Вы принимаете **препараты для экстренной помощи (симптоматические)** for для облегчения симптомов астмы реже 2 дней в неделю. Сюда не входит применение препаратов для экстренного оказания помощи с целью профилактики астмы, вызываемой тренировками
  - **Максимальная скорость выдоха** не снижается до уровня менее 80% от вашего индивидуального показателя нормы. Информацию о максимальной скорости выдоха см. на с. 6.



# Как справляться с провоцирующими факторами

Чтобы избежать провоцирующих факторов, воспользуйтесь советами далее.

## Избавьтесь от запахов

- Если вы курите, запланируйте **уменьшить курение или отказаться совсем**. Обсудите со своим РСР возможность получения бесплатных антиникотиновых пластырей и консультаций. Позвоните в программу Kick It California по номеру **1(800) 300-8086** и получите помощь, чтобы бросить курить.
- Если вы курите, выходите для перекура на улицу.** Мойте руки и лицо при возвращении домой. Дым дома или в машине может спровоцировать астму.
- Страйтесь **ограничить близкие контакты с курящими**.
- Избегайте пользоваться изделиями с резкими запахами**, например, освежителей воздуха, аромасвечей, средств для стирки и личной гигиены с отдушками.
- Не контактируйте с хлорной известью, нашатырным спиртом и другими резкими дезинфицирующими средствами.** Безопасные варианты: мыло без отдушек, лимонный сок, пищевая сода или разведенный водой уксус



## Избавьтесь от пыли и плесени

- Смойте плесень с твердых поверхностей** горячим мыльным раствором. Поскребите жесткой щеткой, затем тщательно промойте водой. Диваны и шторы с плесенью необходимо заменить.
- Еженедельно стирайте пыль и пылесосьте.** У вашего пылесоса должен быть мощный фильтр.
- Когда вы принимаете душ или готовите, **включайте вентиляторы или откройте двери, чтобы предотвратить размножение плесени**.
- Убирайте матрасы и подушки** застегивающиеся на молнию чехлы, задерживающие пылевых клещей.
- Стирайте постельное белье и мягкие игрушки** в горячей воде один раз в 1–2 недели. Уберите в морозильник немоющиеся мягкие игрушки на 24 часа. Уберите с кровати плюшевых зверушек.
- По возможности** уберите ковер.
- Обращайтесь за регулярной заменой **фильтров отопительной системы** в вашем доме.

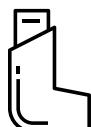
## Остерегайтесь уличных факторов

- Не выходите из дома** если на улице много пыльцы или плесневого грибка.
- Закрывайте окна** и страйтесь не пользоваться вентиляторами в период активизации пыльцы.
- Следите за качеством воздуха** в приложении погоды или в интернете. Не тренируйтесь, когда качество воздуха низкое. Зайдите на сайт **sparetheair.com** и проверьте оповещения.
- В дни с сильным загрязнением воздуха** не выходите из дома и не открывайте окна.
- Если провоцирующим фактором является холод**, страйтесь дышать через нос. Укутайтеесь в шарф.

## Избегайте контакта с вредными насекомыми и с животными

- Не оставляйте пищевые продукты или мусор.** Храните пищу в герметичных емкостях.
- Попробуйте применять против тараканов **ловушки и отправленную приманку**, например борной кислотой. Вместо аэрозолей или бомбочек разложите приманки вне досягаемости для детей, например за холодильником.
- Затем соберите тараканов пылесосом и **уплотните отверстия** герметиком или медной ватой.
- При возможности, **отремонтируйте протекающую сантехнику**, крышу и другие источники воды, которая привлекает вредных насекомых.
- Подумайте о том, чтобы не держать домашних любимцев.** Не заводите домашних любимцев с шерстью или пернатых.
- Ограничьте проход животным в комнату** страдающего астмой.
- Обязательно **мойте руки** после контакта с животными.

# Лекарства – друзья в борьбе с астмой



Большинство лекарственных препаратов от астмы выпускается в форме ингалятора. Лекарственных препаратов для лечения астмы делятся на два типа: препараты базисной терапии и симптоматические.

- **Препарат длительного приема или препарат базисной терапии** принимают ежедневно для профилактики появления симптомов. Уменьшает раздражение, воспаление и мокроту, которая закупоривает дыхательные пути. Служит основным способом борьбы с астмой и предотвращает обострения. Принимайте его ежедневно, даже если не чувствуете никаких симптомов. При продолжительном приеме вы почувствуете преимущество. Его можно также принимать для экстренного оказания помощи по указанию вашего РСР.

- **Препарат для экстренного оказания помощи** применяют при обострении или при возникновении симптомов приступа. Начинает действовать через определенное время и расслабляет сжатые мышцы вокруг дыхательных путей. Применяйте препарат для экстренного оказания помощи для временного быстрого снятия симптомов астмы. Действие препарата для экстренного оказания помощи может длиться в течение 4–12 часов в зависимости от препарата. Ваш РСР также может назначить вам его прием перед тренировками для профилактики симптомов астмы. Если вы эффективно контролируете астму, не следует принимать препарат для экстренного оказания помощи чаще 2 раз в неделю для лечения симптомов астмы. Поговорите со своим РСР о том, какие виды препаратов для экстренного оказания помощи вам лучше принимать.

## Советы по приему препаратов против астмы

Обсудите со своим РСР вопросы, касающиеся следующего:

- **Принимайте препараты против астмы** как вам назначил РСР.
- Убедитесь, что вы правильно **пользуетесь ингаляторами**.
- Большинство аэрозольных ингаляторов применяются вместе со спейсером. **Спейсеры** облегчают использование ингалятора и делают его эффективнее.
- После приема некоторых препаратов (ингаляционные стероиды) необходимо **ополоснуть полость рта** и сплюнуть.
- Возможно, потребуется **прием противоаллергического средства** чтобы предотвратить обострение астмы.

Воспользуйтесь **таблицей лекарств** на с. 11 и следите за приемом препаратов против астмы.

Запишите принимаемые препараты против астмы и наблюдайте, зачем и когда вы принимаете то или иное лекарство. Вы можете также попросить у своего РСР дать вам распечатку со списком ваших лекарств с указаниями по приему. Это также есть в таблице лекарств на с. 11.



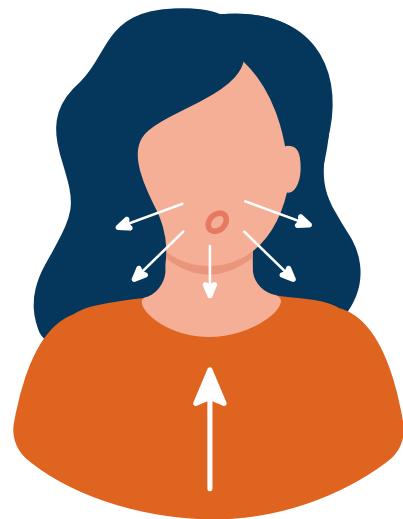
## Узнайте максимальную скорость выдоха



Некоторые астматики чувствуют себя лучше, следя за показаниями **пневмотахометра**. Пневмотахометр — это небольшой пластмассовый прибор, измеряющий, насколько свободно воздух выходит из легких. Высокие показатели (80% от индивидуальной нормы) означают хорошую скорость выдоха. Низкие показатели (менее 50–79% от индивидуальной нормы) означают, что у вас обостряется астма. Ваш PCP может назначить измерение с помощью пневмотахометра, если с его помощью вы лучше будете наблюдать за астмой.

### Попросите своего PCP помочь вам в поупражняться в измерении максимальной скорости выдоха:

1. Встаньте прямо.
2. Установите маркер в самом низу цифровой шкалы.
3. Сделайте очень глубокий вдох.
4. Возьмите в рот насадку и сожмите ее губами. Не загораживайте отверстие языком. Когда держите рукой пневмотахометр, не закрывайте отверстие на задней стороне.
5. Дуньте как можно сильнее и быстрее — один резкий выдох.
6. Повторите шаги 1–5 три раза. Запишите самую большую (максимальную) цифру.
7. Узнайте у своего PCP, как часто необходимо делать измерения и записывать скорость выдоха. Частый мониторинг за своей максимальной скоростью выдоха в течение одной-двух недель поможет вычислить так называемую индивидуальную норму.



Находясь дома, проверьте скорость выдоха, чтобы проверить, все ли в норме. При обострении астмы максимальная скорость выдоха может снижаться. Это сигнал к принятию мер, поэтому позвоните своему PCP.

Если все в норме, индивидуальная норма скорости выдоха показывают вам и PCP, что принимаемые препараты эффективны.

## Психическое здоровье: как следить за своими эмоциями

Следить за эмоциональным здоровьем не менее важно, чем следить за своим физическим здоровьем. Как правило, полезно проводить беседы с консультантом по поводу эмоциональных подъемов и спадов в жизни, особенно, если они начинают ухудшаться и становятся обременительными.

Все по-разному ощущают астму, при этом многим астматикам испытывают следующие чувства:



### Страх и переживания

о будущем, о здоровье



### Утрата контроля

«Нет, я не смогу взять это под свой контроль»

### Отрицание

«Этого не может быть, я не болею»

### Гнев

«Это несправедливо, мой организм восстает против меня»

### Вина

«Это мне все за мой проступок»

### Стыд

«Что подумают другие?»



## Бесплатные ресурсы для участников страховой программы SFHP

Специалисты готовы помочь вам справиться с такого рода проблемами в жизни. Можно легко найти бесплатные местные службы, чтобы помочь себе привести жизнь в норму.

следует звонить в Carelon Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**.

## Психическое здоровье: как следить за своими эмоциями

### Советы по заботе о психическом здоровье

- Проверьте, нет ли у вас чувства голода, гнева, одиночества или усталости
- Определите, что для вас служит провоцирующими факторами, чтобы знать и избегать их или справляться с ними
- Попробуйте планировать дела в ежедневнике, чтобы организовать свое время
- Выделите время на себя и займитесь чем-то, что наполнит вас хорошими чувствами



### Практикуйте упражнения на расслабление

Попробуйте в течение 5-10 минут выполнять простые упражнения на глубокое дыхание или медитировать, например по следующему образцу:

- Упражнение «Дыхание животом на счет 4»: сделайте вдох на счет 4, затем выдох на счет 4
- Повторяйте про себя какую-нибудь фразу, например, «Расслабиться и отпустить», чтобы почувствовать спокойствие во всем теле
- Представьте какого-нибудь человека, место или время, когда вы чувствуете покой и счастье
- Найдите на [youtube.com](https://www.youtube.com) бесплатные видео с упражнениями по поисковому запросу «осознанность»
- Скачайте бесплатные приложения по осознанности, например Insight Timer, где есть медитации с сопровождением инструктора
- Поговорите с друзьями, родными или с консультантом

### Советы по заботе о теле

- Попросите своего PCP дать вам советы по тренировкам при астме
- Займитесь йогой, плаванием, пешими прогулками или другими занятиями по вкусу
- Перед тренировкой делайте разминку, а по окончании — заминку
- Возможно, перед началом тренировки понадобится принять препарат для экстренного оказания помощи
- В холодную погоду прячьте лицо в шарф, чтобы в легкие не попадал холодный воздух.
- Употребляйте в пищу больше разнообразных овощей, фруктов, цельнозерновых круп и нежирных белков. Обсудите со своим PCP варианты здорового питания, которые лучше всего вам подходят.
- Спите ночью 7–9 часов
- Ограничьте контакты с людьми, которые болеют
- Мойте руки с водой и мылом часто и тщательно, не менее 20 секунд
- Сделайте прививку от COVID, бустерную прививку, сезонную прививку от гриппа и прививку от пневмонии



### Объединитесь с командой медобслуживания

Вы можете следить за астмой вместе

- Найдите PCP, с которым вы чувствуете себя комфортно
- Не пропускайте осмотры, чтобы получить максимальную поддержку.
- Вместе с вашей командой медобслуживания составьте план действий при астме. См. справочную информацию на с. 9.
- Обязательно спрашивайте у своей команды медподдержки, если вас что-то интересует об астме. Если вы не поняли ответ, то всегда можно переспросить. Важно знать, как следить за астмой!

## Составьте план действий при астме

Это план, который вы составляете со своим РСР. В нем выделены три зоны: зеленая, желтая и красная. Он поможет вычислить, что делать, исходя из того, насколько эффективно у вас контролируется астма.

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА	ЖЕЛТАЯ ЗОНА	КРАСНАЯ ЗОНА
Напоминает, что надо ежедневно принимать препарат базисной терапии, даже если вы чувствуете себя хорошо.	<ul style="list-style-type: none"><li>Помогает понять, что делать при появлении симптомов астмы.</li><li>Помогает решить, когда необходимо принять препарат для экстренного оказания помощи.</li><li>Помогает понять, когда необходимо сходить к РСР.</li></ul>	Это поможет вам решить, когда отправляться в пункт скорой помощи или звонить в службу <b>911</b> .

В вашем плане действий при астме содержится вся эта информация на одной странице. Вы также можете предоставить экземпляр плана в школу или на работу. Вносите в план актуальные изменения, указывая все препараты против астмы и аллергии. Храните его там, где вы сможете видеть его ежедневно.

## Мой план действий при астме

Препараторы базисной терапии	В каком количестве	С какой регулярностью	Другие указания
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	<input type="checkbox"/> Почистить или прополоскать ротовую полость после применения (стероидные ингаляторы)
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	
		_____ раз(а) в день КАЖДЫЙ ДЕНЬ!	
Быстро действующие препараты для экстренной помощи	В каком количестве	С какой регулярностью	Другие указания
<input type="checkbox"/> Albuterol (Pro-Air, Ventolin, Proventil) <input type="checkbox"/> Levalbuterol (Xopenex) <input type="checkbox"/> Budesonide/formoterol (Symbicort) <input type="checkbox"/> Mometasone/formoterol (Dulera)	<input type="checkbox"/> 2 вспрыскивания <input type="checkbox"/> 4 вспрыскивания <input type="checkbox"/> 1 процедура с использованием небулайзера	Принимайте ТОЛЬКО при необходимости (см. на следующей странице — начиная с желтой зоны или перед тренировками).	ПРИМЕЧАНИЕ. Если вам необходимо принимать этот препарат чаще двух дней в неделю, обратитесь к РСР за рекомендацией об увеличении количества препаратов базисной терапии. Обсудите с врачом курс лечения.

# Мой план действий при астме

Особые указания, когда я:



чувствую себя хорошо



чувствую себя хуже



получаю медицинское оповещение

## ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ. ЗЕЛЕННАЯ ЗОНА

- Нет кашля, сипения, сдавленности в области груди и одышки в течение суток.
- Я могу заниматься обычными делами.

**Максимальная скорость выдоха** (возраст от 5 лет) — \_\_\_\_\_ и выше. (80% и более от индивидуальной нормы)

**Индивидуальная норма скорости выдоха** (возраст от 5 лет): \_\_\_\_\_.

**ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ ПРОФИЛАКТИКУ** симптомов астмы ежедневно:

- Принимать препараты базисной терапии (на с. 18) ежедневно.
- До тренировки сделать \_\_\_\_\_ впрьскивание (-ий) \_\_\_\_\_.
- Избегать всего того, что усугубляет астму (см. с. 3–4).

## УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ. ЖЕЛТАЯ ЗОНА

- Кашель, сипение, сдавленность в области груди, одышка; или
- Пробуждение ночью из-за симптомов астмы; или
- Возможность заниматься некоторыми, но не всеми, обычными делами.

**Максимальная скорость выдоха** (возраст от 5 лет): \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_. (50–79% от индивидуальной нормы)

**ВНИМАНИЕ!** – Продолжайте ежедневный прием препаратов базисной терапии И выполняйте следующее:

- Сделать \_\_\_\_\_ впрьскиваний \_\_\_\_\_ с использованием небулайзера с быстродействующим препаратом для экстренной помощи. Если самочувствие не вернется в зеленую зону через 20–30 минут, сделать еще \_\_\_\_\_ впрьскиваний или процедур с небулайзером. Если самочувствие не вернется в зеленую зону через час, следует сделать следующее:
  - Увеличить \_\_\_\_\_
  - Добавить \_\_\_\_\_
  - Позвонить \_\_\_\_\_
- Продолжайте принимать быстродействующий препарат для экстренной помощи через каждые 4 часа при необходимости. Вызвать РСР, если улучшение не наступит через \_\_\_\_\_ дней.

## МЕДИЦИНСКОЕ ОПОВЕЩЕНИЕ. КРАСНАЯ ЗОНА

- Сильно затруднено дыхание; или
- Быстродействующие препараты для экстренной помощи не помогли; или
- Невозможность заниматься обычными делами; или
- Симптомы сохраняются или ухудшились через 24 часа в **желтой зоне**.

**Максимальная скорость выдоха** (возраст от 5 лет): менее \_\_\_\_\_.

(50% от индивидуальной нормы)

## МЕДИЦИНСКОЕ ОПОВЕЩЕНИЕ! – Обратитесь за помощью!

- Принять быстродействующий препарат для экстренной помощи:  
\_\_\_\_\_ впрьскиваний через каждые впрьскиваний через каждые  
\_\_\_\_\_ минуты или вызывать неотложную помощь.
- Принять \_\_\_\_\_
- Звонить \_\_\_\_\_

## ОПАСНО! СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

Звоните в службу **911** если вы не можете ходить или говорить из-за одышки, или если у вас потемнели или посинели губы и ногти. Детям, звоните в службу **911** если при дыхании кожа у шеи и на ребрах втянута или если ребенок нормально не реагирует.

## Медицинская таблица

Наименование препарата против астмы	Причины приема	Дозировка (количество)	Время приема (время суток или при возникновении определенных симптомов)	Даты применения	Дата пополнения в аптеке	Следующая дата пополнения	Дата и показание максимальной скорости выдоха

Другие медицинские препараты	Причины приема	Дозировка (количество)	Время приема	Даты применения	Дата пополнения в аптеке	Следующая дата пополнения	Побочные эффекты

## Оцените свое здоровье!

### Вопросы о жизни с астмой

Заполните форму далее и возьмите ее с собой на следующий прием у своего PCP.

Знаете ли вы, что такое астма?	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Знаете ли вы, как контролировать или предупреждать приступы астмы?	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Вы обращались к специалисту по поводу астмы?	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Принимаете ли вы лекарства в соответствии с указаниями вашего PCP? Если нет, что вам мешает? Вписать объяснение:	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Есть ли у вас родственники или друзья, которые могли бы помочь вам контролировать свое здоровье?	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Есть ли у вас культурные или религиозные ценности, которые влияют на ваш медицинский уход? Вписать объяснение:	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Испытываете ли в трудности с тем, чтобы регулярно посещать своего PCP? Если да, что вам мешает? Вписать объяснение:	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Вы бы хотели ходить на занятия, чтобы вам было легче контролировать астму?	Да <input type="checkbox"/>	Нет <input type="checkbox"/>	Иногда <input type="checkbox"/>	Не знаю <input type="checkbox"/>	
Возможно, если вы измените что-то в жизни, это улучшит ваше здоровье. Оцените по шкале от 1 до 5, насколько вы готовы пойти на такие изменения? (1 — даже не думаю об этом, 5 — уже меняю)	1	2	3	4	5

### Как вы себя чувствуете?

Как часто в течение последних двух недель вы испытывали какие-нибудь из перечисленных ниже чувств?	Нисколько	Несколько дней	Больше половины дней*	Почти каждый день*
Снижение интереса или удовольствия от обычных дел	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ощущение грусти, подавленности или безысходности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Если ваш ответ «Более половины дней» или «Почти каждый день» на какой-либо из вопросов, сразу позвоните в Carelon Behavioral Health по номеру **1(855) 371-8117**. Вы сможете обсудить ваше самочувствие с представителем службы.

## Вопросы, которые можно задать РСР

1

2

3

4

5

6

7

## Источники



US Dept of Health and Human Services – Управляйте стрессом  
[health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress](http://health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/manage-stress)



Bay Area Spare the Air Program – Следите за оповещениями об изменении качества воздуха  
[sparetheair.org](http://sparetheair.org)



American Lung Association – Информация об астме  
**1(800) 586-4872** | [lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma](http://lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma)



Asthma and Allergy Foundation of America – Информация об астме и аллергии  
**1(800) 727-8462** | [aafa.org](http://aafa.org)



California Department of Public Health (CDPH) – Информация об астме  
**1(800) 232-4636** | [cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/EHIB/CPE/Pages/Asthma.aspx](http://cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/EHIB/CPE/Pages/Asthma.aspx)



National Heart, Lung, and Blood Institute – Информация об астме  
[nhlbi.nih.gov/health/asthma](http://nhlbi.nih.gov/health/asthma)

Если у вас возникли вопросы по поводу настоящего уведомления, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**. Номер телефона для участников плана SFHP Care Plus (HMO D-SNP): **1(833) 530-7327** или **711** (TTY).