

Что такое астма?

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

При астме в дыхательных путях происходит следующее.

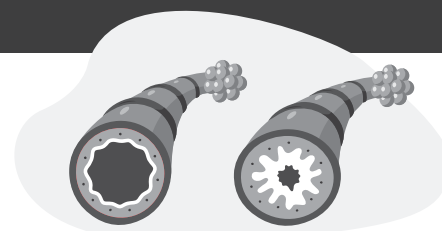
- Они сужаются и уплотняются
- Вырабатывается больше слизи
- Сохраняется чувствительность к раздражителям и реакция на раздражающие факторы
- Возникает раздражение, отек

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 излечивается, но ее можно контролировать вместе с вашим основным лечащим врачом* (PCP).

**Ваш основной лечащий врач — это ваш врач, ассистент врача или практикующая медсестра, отвечающие за оказание вам медицинских услуг.*

Контроль над 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



Здоровые
дыхательные
пути

Воспаленные
и суженные
дыхательные пути

Лекарства — ключевые элементы контроля над астмой



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

- **Препарат длительного приема или препарат базисной терапии** принимают ежедневно или два раза в день для профилактики появления симптомов. Он уменьшает раздражение, отечность и мокроту, которые блокируют дыхательные пути. Такой препарат является основным средством борьбы с астмой и профилактики обострений. Его следует принимать ежедневно даже при отсутствии симптомов. Положительный эффект становится очевидным при продолжительном приеме. Его можно также принимать в качестве средства экстренной помощи при соответствующем инструктаже вашего PCP
- **Препарат для оказания экстренной помощи** применяют при обострении или при появлении симптомов приступа. Он расслабляет спазмированные мышцы вокруг дыхательных путей. Препарат для оказания экстренной помощи следует применять для быстрого временного купирования симптомов астмы. Действие препарата для экстренного оказания помощи может длиться в течение 4-12 часов в зависимости от препарата. Ваш PCP также может назначить вам его прием перед тренировками для профилактики симптомов астмы. Если вы эффективно контролируете астму, не следует принимать препарат для оказания экстренной помощи в качестве средства купирования симптомов астмы чаще 2 раз в неделю.

Лекарства — ключевые элементы контроля над астмой

Советы по приему препаратов против астмы

Обсудите со своим РСР возможные вопросы по следующим темам:

- **Принимайте препараты** против астмы в соответствии с назначением вашего РСР.
- Убедитесь, что вы **правильно пользуетесь** ингаляторами.
- Большинство аэрозольных ингаляторов применяются со спейсером. Спейсеры облегчают использование ингалятора и повышают его эффективность.
- После приема некоторых препаратов (ингаляционные стероиды) необходимо **прополоскать полость рта** и сплюнуть.
- Вам может потребоваться **прием противоаллергического средства** для профилактики обострений астмы.

Запишите названия принимаемых препаратов против астмы и наблюдайте, почему и когда вы принимаете то или иное лекарство. Вы можете также попросить своего РСР распечатать для вас список назначенных вам препаратов с указаниями по приему.

Психическое здоровье: забота о своих эмоциях

Следить за эмоциональным здоровьем не менее важно, чем следить за своим физическим здоровьем. Как правило, бывает полезно обсудить с консультантом эмоциональные взлеты и падения, особенно если они начинают усиливаться и негативно сказываются на вашей жизни.

Все по-разному переживают астму, при этом есть чувства, которые испытывают многие астматики.



Страх и переживания
по поводу будущего и своего здоровья

Утрата контроля:
«Я не смогу с этим справиться»

Отрицание:
«Это не могло со мной случиться, я не болею»

Гнев:
«Это несправедливо, мой организм восстает против меня»

Вина:
«Это мне все за мой проступок»

Стыд:
«Что подумают другие?»



Советы по заботе о психическом здоровье

- Помните о правиле HALT – проверьте, нет ли у вас чувства голода, гнева, одиночества или усталости (Hungry, Angry, Lonely, Tired)
- 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

Психическое здоровье: забота о своих эмоциях

Советы по заботе о теле

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



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, «Расслабься и отпусти», чтобы почувствовать спокойствие во всем теле.
- Представьте человека, место или время, которые помогают вам ощутить покой и счастье.
- Найдите на 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.



Сотрудничайте с лечащей группой

Вместе вы сможете контролировать вашу астму.

- Найдите РСР, с которым вы чувствуете себя комфортно.
- Не пропускайте приемы, чтобы получить максимально качественную медицинскую помощь.
- Обязательно задавайте своей лечащей группе все возможные вопросы об астме. Если вы не поняли ответ, то всегда можно переспросить. Важно знать, как контролировать астму!

Бесплатные ресурсы для участников плана SFHP

Специалисты готовы помочь вам справиться с такого рода проблемами в жизни. Можно найти бесплатные местные службы, которые помогут вам привести жизнь в норму и улучшить самочувствие.

Участникам программы Medi-Cal следует

звонить в Beacon Health Options по номеру **1(855) 371-8117**.

Участникам программы Healthy Workers HMO следует

звонить в San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS) по номеру **1(888) 246-3333**.

