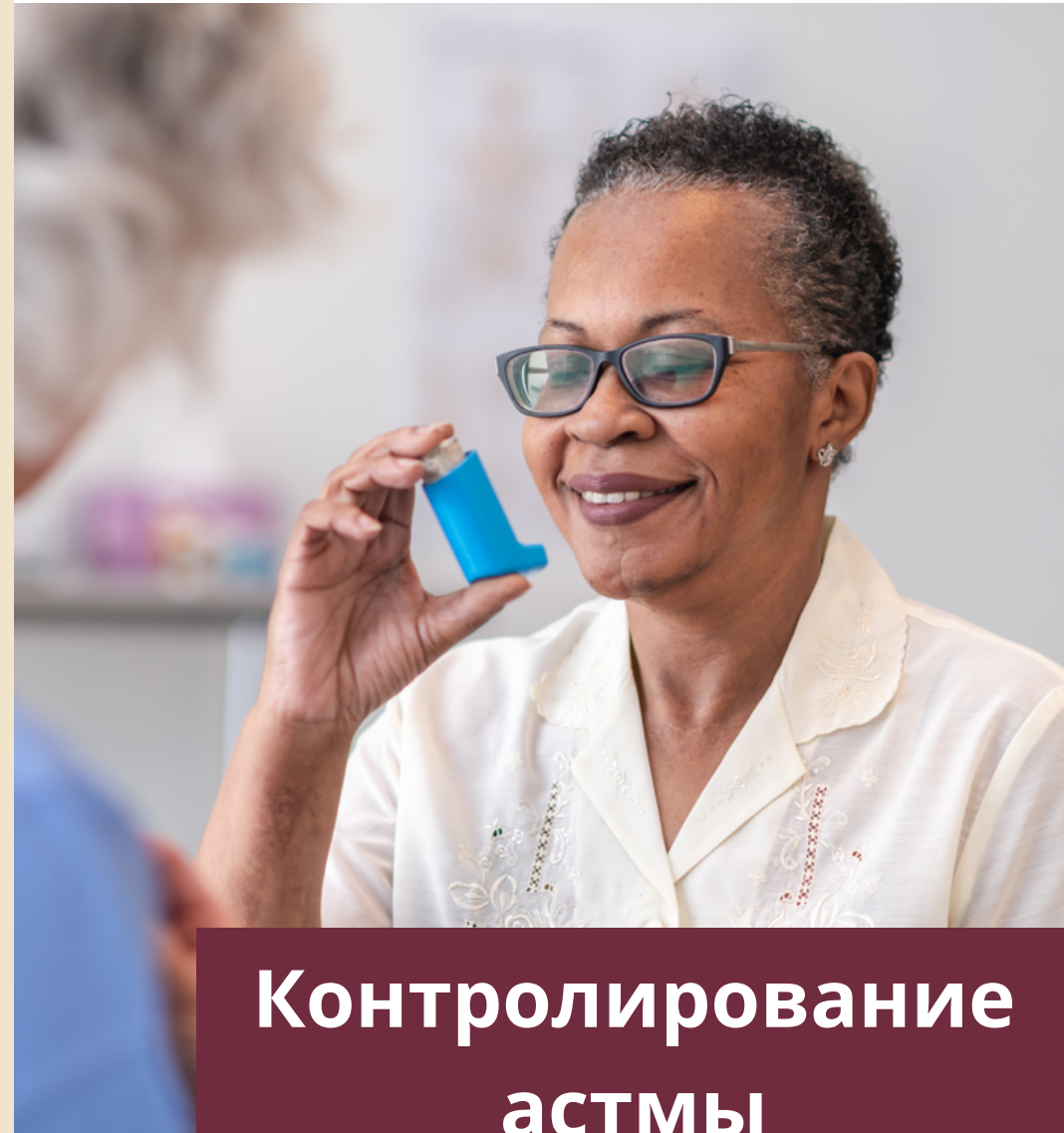




**Partnership HealthPlan of California –  
ваш партнер по охране здоровья**



# Контролирование астмы

## Что такое астма?



Астма — это заболевание, которое может затруднять дыхание. Симптомы приступа астмы часто включают свистящее дыхание или кашель. Болеть астмой может быть страшно, но существуют способы, помогающие ее контролировать.

## Как можно контролировать астму?



### Избегайте триггеров.

Триггерами называют факторы, способные утяжелить течение астмы. Избегание триггеров является лучшим способом избежать приступа астмы. Триггеры индивидуальны для каждого и могут быть связаны с такими вещами, как:

- Табачный дым
- Пыль
- Домашние животные
- Плесень
- Загрязнение воздуха

Поговорите со своим врачом. Он поможет выявить триггеры, провоцирующие приступы астмы у вас.

## Как можно контролировать астму?



### Составьте распорядок дня.

Следование повседневному распорядку может помочь контролировать астму.

- Храните лекарства на видном месте, чтобы не забывать их принимать.
- Ежедневно принимайте лекарства в одно и то же время в соответствии с указаниями врача. Привяжите прием лекарств к чему-то, что уже делаете в это время, например чистка зубов или прием пищи.
- Используйте напоминания о приеме лекарств — например, календарь, будильник или приложение для смартфона.

## Как вам может помочь врач?



### Спросите своего врача, какие препараты вам следует принимать.

Существует два основных вида лекарств от астмы:

- Препараты для профилактики приступов помогают контролировать отек горла и легких. Такие препараты часто требуют регулярного и длительного приема. Используйте их согласно предписаниям врача.
- Препараты «скорой помощи» помогают быстро снять отек горла и легких, чтобы остановить приступ астмы. Их следует использовать только при удушье или во время активного приступа астмы.

## Как вам может помочь врач?



### Фармацевт может обучить вас приему лекарств.

- Некоторые люди принимают лекарства от астмы с помощью ингаляторов. Спросите своего фармацевта, как правильно применять ингалятор, если он у вас есть. Вам покажут, как это делается.
- Спросите своего фармацевта об использовании спейсера. Спейсер — это инструмент, который применяется в дополнение к ингалятору, помогая получить максимальный эффект от лекарственного препарата.
- Пополняйте запас всех необходимых препаратов сразу, чтобы сэкономить время на походах в аптеку.



### Используйте план действий при астме или дневник самоконтроля.

- Эти типы инструментов могут помочь предотвратить и контролировать приступы астмы.
- Спросите своего врача, что следует записывать в дневник самоконтроля.
- Попросите врача проверить ваш план действий при астме.