

# План самостоятельного контроля астмы

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ** — ваш личный показатель пиковой скорости выдоха:

## Зеленые флажки — все нормально

### Что это значит...



**Если:**

- Не испытываете одышку в течение дня или ночи
- Можете заниматься обычными делами
- **Если используется пикфлоуметр:**  
Пиковая скорость выдоха более \_\_\_\_\_  
(80% и более от моей лучшей пиковой скорости выдоха)
- Моя лучшая пиковая скорость выдоха: \_\_\_\_\_

- Ваши симптомы находятся под контролем
- Продолжайте принимать препараты базисной терапии в соответствии с предписаниями
- Продолжайте следить за пиковой скоростью выдоха
- Соблюдайте все назначения врача

**Продолжайте в том же духе!**

## Желтые флажки — Осторожно

### Что это значит...



**Если у вас есть ЛЮБОЙ из перечисленных ниже симптомов:**

- Кашель, хрипы, стеснение в груди, одышка или
- Пробуждение по ночам из-за астмы или
- Не можете выполнять некоторые обычные действия
- **Пиковая скорость выдоха:** от \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_  
(50–80% моей лучшей пиковой скорости выдоха)
- Что-нибудь еще необычное, что вас беспокоит

- Ваша астма обостряется
- Возможно, вам потребуется корректировка приема лекарств
- Исключите провоцирующие факторы
- Прекратите интенсивные физические упражнения
- Принимайте препарат, облегчающий дыхание: \_\_\_\_\_

**Если симптомы не улучшаются, обратитесь к врачу, медсестре-консультанту или поставщику медицинских услуг.**

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

**Если вы обнаружили у себя симптом с желтым флажком, обратитесь к своему лечащему врачу.**

## Красные флажки — остановитесь и подумайте

### Что это значит...



**Если:**

- Сильная одышка, затруднения при ходьбе и разговоре из-за одышки, бледный или серый цвет кожи ИЛИ
- Симптоматические препараты не помогают, или
- Вы не можете заниматься обычной деятельностью или  
Симптомы не изменились или усилились после 24 часов пребывания в зоне желтого флажка
- **Пиковая скорость выдоха** менее \_\_\_\_\_  
(50% моей лучшей пиковой скорости выдоха)
- Цвет кожи бледный или серый
- Ногти или губы синие

Вам необходимо немедленно пройти обследование у медицинского работника.

**Если возможно, сообщите об этом в офис вашего врача.**

Имя, фамилия:

Номер:

**Следуйте этим инструкциям: ЗВОНИТЕ 9-1-1**

**Если вы обнаружили симптом, отмеченный красным флажком, ПОЗВОНИТЕ 911. Экстренная помощь!**

## Краткие факты об астме

- Астма — это хроническое воспаление дыхательных путей. Общие симптомы включают кашель, стеснение в груди, хрипы или одышку.
- Около 17,7 миллиона взрослых страдают астмой, что составляет примерно 7,4% населения.
- По оценкам, экономический ущерб от астмы составляет около 56 миллиардов долларов США (Национальный эпиднадзор за астмой: Соединенные Штаты, 2001–2010 годы. [http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr\\_03/sr03\\_035.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_03/sr03_035.pdf). (по данным от 16 ноября 2015 года)
- Симптомы астмы могут вызывать аллергены или другие раздражители, включая пыль, перхоть домашних животных, духи, табачный дым, химические раздражители, а также погодные условия, включая чрезвычайно сухую, влажную или ветреную погоду. Другими факторами являются качество городского воздуха и комнатные аллергены.
- Эмоциональный стресс и физические упражнения также могут быть триггерами у некоторых людей с астмой.
- Существует два типа медикаментозного лечения: лекарства для длительной базисной терапии и симптоматические препараты. Лекарства для длительной базисной терапии являются профилактическими, принимаются ежедневно для достижения и поддержания контроля симптомов астмы. Препараты быстрого действия используются для купирования приступов астмы. Они быстро снимают симптомы и принимаются по мере необходимости.

### Что вы можете сделать?

- Обсудите с вашим лечащим врачом ваш личный план действий при астме. Этот план поможет вам определить признаки того, находится ли ваша астма под контролем, расскажет вам, какие шаги предпринять для предотвращения или прекращения приступа астмы, как и когда принимать лекарства, поможет следить за вашей лучшей пиковой скоростью выдоха и даст конкретные инструкции о том, когда обращаться за медицинской помощью.
- Принимайте лекарства от астмы по назначению врача. Обязательно берите с собой лекарства, куда бы вы ни отправились.
- Знайте факторы, провоцирующие у вас приступы астмы, и по возможности ограничивайте их воздействие или избегайте их.

### Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте [info@communitylivingconnections.org](mailto:info@communitylivingconnections.org)



Служба по делам пожилых и инвалидов  
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215  
Seattle, WA 98124-4215  
Тел.: 206-684-0660 • ТTY: 206- 684-0702  
[aginginfo@seattle.gov](mailto:aginginfo@seattle.gov)

[www.agingkingcounty.org](http://www.agingkingcounty.org)

