

# План самоконтроля в связи с хронической обструктивной болезнью легких

Ваша цель:

## Зеленые флажки — Все чисто



Если у Вас:

- Нет кашля или одышки
- Нет хрипов
- Нет стеснения в груди
- Не снижается активность

## Что это означает ...

- Ваши симптомы находятся под контролем
- Продолжайте принимать прописанные Вам лекарственные препараты.
- Продолжайте вести активный образ жизни
- Ешьте продукты с низким содержанием соли
- Пользуйтесь кислородом, если это Вам прописано
- Регулярно посещайте своего лечащего врача.

**Продолжайте следить за своим здоровьем!**

## Желтые флажки — Осторожно



Если Вы наблюдаете что-либо из следующего списка:

- Усиливается кашель и/или мокрота и симптомы
- Усиливается одышка при обычном уровне активности
- Вам приходится принимать больше лекарственных препаратов, чтобы снять симптомы
- Меняется уровень энергии: усиливается усталость или беспокойство
- Увеличилось количество подушек, необходимых, чтобы уснуть, или приходится спать в кресле
- Лодыжки опухают сильнее обычного
- Стеснение в груди
- Вас беспокоит что-либо еще

## Что это означает ...

- Продолжайте ежедневный прием лекарств
- Пользуйтесь кислородом, если это Вам прописано
- Вам, возможно, следует изменить порядок приема лекарственных препаратов.

**Позвоните своему врачу, медсестре или медсестре, навещающей Вас на дому, если Ваше состояние не улучшится.**

Имя:

Номер:

Инструкции:

**Если у Вас желтый флажок, обратитесь за помощью к своим врачам.**

## Красные флажки — Остановитесь и подумайте



Если у Вас:

- Не проходит одышка
- Наблюдается одышка в состоянии покоя
- Не проходит боль в груди/стеснение в груди
- Высокая температура или озноб
- Одышка или стеснение в груди в состоянии покоя
- Приходится спать, сидя в кресле
- Усилилось сердцебиение или наблюдается аритмия
- Меняется цвет кожи, ногтевого ложа или губы становятся серыми или синими
- Помутнение сознания
- Кашляете кровью

## Что это означает ...

Это означает, что Вам нужно срочно попасть к врачу.

**Если возможно, сообщите ваш офис здравоохранения провайдера:**

врач:

Номер телефона:

**Выполните следующие действия:**

**В чрезвычайной ситуации ЗВОНИТЕ 911**

**Если у Вас красный флажок, немедленно позвоните своему лечащему врачу.**