

# Астма



## Что такое астма?

Астма — это хроническое заболевание легких, при котором дыхательные пути сужаются, отекают и выделяют излишнее количество слизи, затрудняя процесс дыхания. Симптомы могут включать кашель, хрипение, затрудненное дыхание, усталость и чувство стеснения в груди, но не все те, кто страдает астмой, испытывают одни и те же симптомы.



Люди с астмой могут вести активный и здоровый образ жизни. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о симптомах, диагностике легких, лекарственных препаратах и о том, когда стоит обращаться за помощью (например, при появлении новых симптомов, их ухудшении, или когда лекарства не помогают).

## Держите астму под контролем

Вместе со своим врачом напишите **план действий по контролю астмы**, чтобы при необходимости следовать ему, а также поделитесь экземплярами этого плана со своей семьей и теми, кто ухаживает за вами. План поможет вам узнать:



- Насколько хорошо вы контролируете астму
- Какие лекарственные препараты от астмы нужно принимать, а также сколько и когда
- Насколько хороши показатели дыхания, основываясь на **тесте измерения пиковой скорости выдоха** — ваш врач проведет с вами этот тест
- Когда стоит позвонить врачу или обратиться в отделение неотложной помощи

У ребенка, страдающего астмой, в школьном деле должна быть подписанная **форма о применении лекарственных средств**, чтобы школьная медсестра могла давать лекарства в соответствии с указаниями врача.

## Факторы, провоцирующие приступ астмы

Распространенные факторы, провоцирующие появление симптомов астмы, включают: изменения погоды, плесень, пыль, аллергию на домашних животных или пыльцу, загрязнение воздуха, укусы насекомых, химикаты и спреи с резким запахом, табачный дым, респираторные инфекции, пищевые аллергии и физическую активность. Эти факторы у каждого индивидуальны.

Как избежать влияния этих факторов?



Часто мойте руки водой с мылом, чтобы предотвратить заболевание гриппом или простудой.



Бросьте курить и не разрешайте никому курить у себя дома или в автомобиле. Если вы не можете бросить самостоятельно, позвоните по номеру 866-697-8487.

## Бюллетень «Здоровье»

Посетите веб-страницу [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health), чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру **311**, чтобы заказать бесплатные экземпляры.



Ограничьте время, проводимое на открытом воздухе, и тяжелые физические упражнения в слишком жаркие или морозные дни либо при высоких уровнях загрязнения воздуха и его насыщенности пылью.



Не открывайте окна в сезоны пыления: при возможности используйте кондиционер в режиме рециркуляции воздуха.



Не используйте химические вещества или спреи с резким запахом.



Поддерживайте дома чистоту, порядок и сухость: держите продукты накрытыми, избавляйтесь от хлама, а также выносите и утилизируйте мусор каждый день.



Сообщите персоналу здания о вредителях, плесени, утечках воды, трещинах и дырах в доме. Если проблемы не будут устранены, позвоните по номеру **311**.



Регулярно купайте домашних животных и не разрешайте им находиться на мебели или в комнате, где вы спите.

## Лекарственные препараты от астмы

Существуют два основных типа лекарственных препаратов от астмы:

- 1 Превентивные или контролирующие лекарственные препараты длительного действия** (например, Advair) **помогают предотвратить появление симптомов и приступов астмы**, постепенно уменьшая отек дыхательных путей. Принимайте контролирующие лекарственные препараты каждый день в соответствии с указаниями врача, даже если вы чувствуете себя хорошо. Чтобы острый приступ астмы не стал опасным для жизни, проконсультируйтесь со своим врачом о приеме контролирующего лекарства вместе с быстродействующим симптоматическим препаратом.
- 2 Быстродействующий симптоматический препарат** (например, ProAir) **помогает остановить уже начавшийся приступ астмы**, вызывая расслабляющий эффект и открывая дыхательные пути. Быстродействующие симптоматические препараты обеспечивают **кратковременный** эффект облегчения и не предотвращают симптомы астмы. Однако, если использовать их за 15–20 минут до физических упражнений, они могут предотвратить симптомы астмы, вызванные нагрузкой.

## Критическое состояние во время приступа астмы

Симптомы критического состояния во время приступа астмы могут включать затрудненное дыхание, тяжелое хрипение или кашель, чувство стеснения в груди, головокружение, нарушение речи или координации движений, посинение губ или ногтей.

**Если быстродействующий симптоматический препарат не помогает:**

- 1 Немедленно позвоните в службу 911** и старайтесь сохранять спокойствие.
- 2 Пока ждете приезда службы, продолжайте принимать быстродействующий симптоматический препарат** в соответствии с указаниями вашего плана действий по контролю астмы.

## Ресурсы

Контакты



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

Подробная информация

Посетите веб-страницу [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma).

Центр помощи

Если вам нужна помощь консультанта по вопросам астмы для детей в возрасте до 17 лет, проживающих в районах East and Central Harlem, свяжитесь с **Центром передового опыта по лечению астмы Восточного Гарлема (East Harlem Asthma Center of Excellence)**, позвонив по номеру 646-682-2100 или отправив письмо на адрес электронной почты [ehace@health.nyc.gov](mailto:ehace@health.nyc.gov).

Последние выпуски бюллетеня «Здоровье»

Электронная почта: [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov).



На сайте [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) данный бюллетень и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти языковые услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка (New York City Health Department) независимо от вашего иммиграционного статуса.