

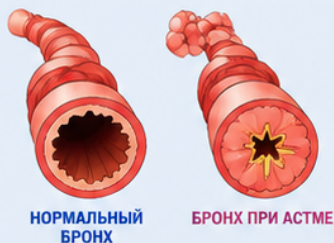
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА: ДЫШИ СВОБОДНО!

Контроль над болезнью — в твоих руках.



1 ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

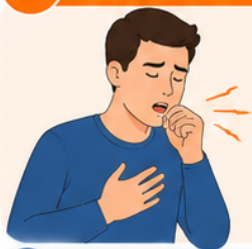
Астма — это хроническое воспаление дыхательных путей. Из-за него бронхи становятся слишком чувствительными: они отекают и сужаются при контакте с раздражителями, вызывая приступ удушья.



НОРМАЛЬНЫЙ БРОНХ

БРОНХ ПРИ АСТМЕ

3 ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:



- Свистящие хрипы при выдохе.
- Чувство заложенности или тяжести в груди.
- Затяжной сухой кашель (особенно ночью или под утро).
- Одышка и нехватка воздуха.

4 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ:



Сохраняй спокойствие. Паника только усиливает удушье.



Прекрати контакт с аллергеном (уйди от кошки, закрой окно, перестань бежать).



Обеспечь доступ воздуха: расстегни воротник, сними галстук.



Воспользуйся ингалятором (сальбутамол и др.) — сделай 1–2 вдоха.



Прими удобную позу: сядь, наклонившись вперед и опираясь руками на колени или стол.



Если через 10–15 минут не стало лучше — **вызывай 103!**

5 ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА КОНТРОЛЯ:



Всегда носи ингалятор с собой.



Делай влажную уборку дома ежедневно.



Откажись от курения (это критически важно для астматика!).



Веди «Дневник самоконтроля» и используй пикфлоуметр (прибор для измерения выдоха).



Помните: С астмой можно вести активную жизнь, заниматься спортом и путешествовать, если соблюдать рекомендации врача.

Государственное учреждение
"Копыльский районный центр гигиены и эпидемиологии"

