

Оставайтесь физически активным!

Физические упражнения являются наиболее оптимальным способом поддержания Вашего тела в наилучшем состоянии. Это повышает настроение и улучшает самочувствие.



Однако физическая нагрузка является также частым триггером астмы. Но это не значит, что Вы должны прекратить заниматься физкультурой! Физические упражнения полезны для всех, в том числе и для больных астмой. Ваш доктор может посоветовать, как предотвратить возникновение симптомов астмы во время физической нагрузки!

Бросьте курить!



Если Вы болеете астмой и курите, дыхательные пути будут дополнительно повреждаться, у Вас намного увеличится риск возникновения приступов астмы. В пределах нескольких недель после отказа от курения Вы заметите огромную разницу!

По всем вопросам обращайтесь в офис Ассоциации семейных врачей Казахстана по адресу:
г. Алматы,
ул. Макатаева 32/2, кв. 15.
Тел./факс: 8 (3272) 30-07-20
8 (3272) 78-72-48.
Email:rai@kafp.nursat.kz



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Публикация подготовлена при содействии отдела по делам здравоохранения и образования Региональной миссии Агентства США По международному развитию (USAID), контракт 115-C-00-00-00011-00, информация, предоставленная далее, выражает точку зрения авторов и не обязательно совпадает с точкой зрения USAID.



ЗдравПлюс
ZdravPlus



Ассоциация семейных
врачей Казахстана
Филиал г.Алматы

Алматинский институт
усовершенствования врачей
Кафедра семейной медицины



*Задавайте правильные
вопросы*

**Памятка для больного
бронхиальной астмой**

Чтобы контролировать астму и понять Вашу болезнь, Вам очень важно получить правильную информацию. Иногда пациент не знает, какие вопросы нужно задавать врачу или медсестре. Ниже приведен перечень этих вопросов. Отметьте пункты, на которые бы Вы хотели получить ответы. Если Вы или члены Вашей семьи имеют, какие либо другие вопросы, запишите их дополнительно к данному списку и задайте при следующей встрече с врачом или медсестрой.

- Что такое астма?
- Почему я заболел астмой?
- Каковы симптомы астмы?
- Что такое пиковая скорость выдоха и что она означает?
- Всегда ли я буду болеть астмой?
- Как лечить астму?
- Что такое бронхолитики и когда я должен их использовать?
- Что такое профилактические средства и почему я должен их использовать регулярно?
- Имеется ли другое лечение астмы?
- Правильно ли я использую ингалятор?
- Что такое побочные эффекты лечения?
- Безопасны ли ингаляционные стероиды?
- Что такое дополнительное лечение?
- Как астма повлияет на мою Деятельность?

- Как я могу избежать факторов, которые провоцируют обострение астмы?
- Могу ли я делать физические упражнения, имея астму?
- Могу ли я ходить в походы и участвовать в праздниках?
- Повлияет ли болезнь на мою работу?
- Должен ли я пройти аллергические тесты?
- Что такое обострение астмы?
- Как узнать, что астма ухудшается?
- Что я должен делать, если астма ухудшается?
- Как узнать, что мне необходима неотложная медицинская помощь?
- Как узнать, что мне стало лучше?
- Как убедиться, что мое состояние остается хорошим?
- Укажите другие вопросы, которые у вас имеются об:
 - астме
 - ее лечении
 - образе жизни при астме
 - обострениях астмы

Что еще вы можете сделать, чтобы хорошо контролировать астму?

Избегать триггеров факторов, провоцирующих обострение астмы

Существуют много различных факторов, которые провоцируют Вашу астму. Поэтому, скорее всего, Вам не удастся избежать их всех. Основными триггерами являются:



- Простуды и вирусные инфекции



- Домашние животные



- Курение табака, сигарет



- Клещи домашней пыли



- Пыльца растений

Если вам кажется, что какой-то конкретный фактор ухудшает астму, отметьте это в своей карте и обсудите с врачом или медсестрой.