

Managing Your Asthma

General Information

Asthma is a breathing disorder that causes the small airways in your lungs to become inflamed or swollen. It may also lead to airway spasms. Both of these conditions narrow the airway and make it hard for you to breathe.

Asthma is chronic (lasts a long time). With the right asthma action plan and medicines, you can have an active life. The following is for both adults and children.

It is not clear why some people develop asthma. There is no cure for it. Some of the things that worsen inflamed airways and spasms are called triggers. Controlling triggers and taking your asthma medicine are two key ways to help you manage asthma and keep symptoms under control.

Common Asthma Triggers

- tobacco smoke:
 - secondhand smoke: a mixture of smoke coming from the burning tips of cigarettes, pipes and cigars, and smoke exhaled by smokers
 - thirdhand smoke: tobacco residue that builds up many surfaces, such as clothes, carpets, curtains, furniture, and in cars
- car exhaust and other air pollutants

Как справляться с астмой

Общая информация

Астма является болезнью органов дыхания, которая вызывает воспаление и отек мелких разветвлений дыхательных путей в легких. При астме могут также возникать спазмы дыхательных путей. При этом просветы дыхательных путей сужаются, и становится трудно дышать.

Астма является хроническим заболеванием (длительное течение). При астме можно вести активный образ жизни, если придерживаться правильного плана действий и использовать подходящие лекарства. Описанное ниже применимо как для взрослых, так и для детей.

Причины возникновения астмы окончательно не выяснены. Ее нельзя вылечить. Существуют факторы, которые могут усугубить состояние и вызвать спазм. Для того, чтобы справляться с астмой, нужно как устранять эти усугубляющие факторы, так и использовать противоастматические лекарственные препараты.

Типичные усугубляющие факторы при астме

- табачный дым:
 - пассивное курение: смесь дыма от горящих сигарет, трубок и сигар, а также дыма, выдыхаемого курильщиками;
 - курение «через третьи руки»: остатки табака, оседающие на многих вещах, например, на одежде, половиках, занавесках, мебели, а также в автомобилях;
- автомобильные выхлопы и другие загрязнители воздуха;

(over)

- cold air
- chemical sprays
- perfumes, scented deodorants and other strong odors
- allergy triggers such as animal dander, dust, mold, pollen and mites
- strong emotions
- exercise.

These and other triggers can make your asthma worse. Understanding your triggers and learning how to avoid or control them is just as important as using your medicine correctly. You need to do both to manage your asthma as well as possible.

Asthma Medicines

There are different kinds of medicines to treat asthma. Your health care provider will determine which are best for you.

Two common kinds of medicine are:

- **Controllers.** You use these daily to help prevent your airway from getting inflamed. They are also called anti-inflammatories.
- **Rescuers (relievers).** You use these when you have symptoms to keep an asthma flare-up from getting worse. You may also use rescuers to help relieve your asthma symptoms. They are also called bronchodilators.

It is important for you to always keep a supply of your rescue medicine on hand, and keep this supply up-to-date. Check the expiration date on each container.

It is a good idea to plan how you will always have the right kind of medicine available when you need it. For example, you may want to keep a supply of your controller at work as well as at home to use it on schedule.

If you exercise at a gym, you may want to carry a supply of your reliever in your gym bag in case of a flare-up.

- холодный воздух;
- распыляемые химические вещества;
- духи, ароматизированные дезодоранты и другие сильные запахи;
- аллергены, такие как слюна животных, пыль, плесень, пыльца растений и клещики;
- сильная эмоциональная нагрузка;
- занятия физкультурой.

Эти и другие факторы могут усугубить ваше состояние. Понимание роли усугубляющих факторов и того, как их избегать или контролировать, имеет почти такое же важное значение, как правильное использование противоастматического препарата. Для того, чтобы справиться с астмой, нужно делать и то, и другое.

Противоастматические препараты

Существуют различные противоастматические препараты. Лечащий врач поможет подобрать самый подходящий для вас. По характеру действия они делятся на два типа:

- **Контролирующие состояние.** Их нужно принимать ежедневно, чтобы предупредить воспаление дыхательных путей. Их также называют противовоспалительными.
- **Облегчающие (купирующие) симптомы.** Их нужно использовать, когда возникли симптомы, чтобы приступ астмы не стал более тяжелым. Вы можете также использовать облегчающие препараты для купирования симптомов. Их также называют препаратами с бронхорасширяющим эффектом.

Очень важно, чтобы у вас при себе было достаточное количество облегчающего приступ астмы лекарства; не забывайте его обновлять. Проверьте срок годности на каждой упаковке.

Рекомендуется составить план, чтобы у вас под рукой всегда было нужное лекарство, если потребуется. Например, держать запас контролирующего состояние препарата на работе и дома, чтобы принимать в соответствии с предписаниями врача.

Если вы ходите в спортзал, то у вас при себе в сумке должен быть препарат, купирующий симптомы, на случай возникновения симптомов.

If you have your medicines in inhalers, be sure you know how to use them to get the most medicine into the inflamed part of your airway.

For small children, a device called a spacer / holding chamber will help them inhale their medicine. Sometimes a face mask will also be used.

Other Ways to Manage Asthma

- **Using a peak flow meter.** Your health care provider may have you use a peak flow meter. A peak flow meter is a small hand-held device to measure how fast you can move air through your lungs. This measurement is called your peak flow and shows how well you are breathing. The meter may detect changes in your breathing before you notice any signs. It can also help determine how well your medicines are working for you.

Peak flow meters are most helpful when used correctly every day or at the first sign of an attack (flare-up). Recording your peak flows in a diary is a good way to track your breathing.

Sometimes your health care provider may also do a simple test called spirometry. This also measures how well your lungs are working by showing how fast air moves through all of your airways.

Если вы используете лекарство в аэрозольной форме, то вы должны знать, как им пользоваться, чтобы как можно больше лекарства было доставлено к воспалившемуся участку дыхательных путей.

Устройство, которое называется спейсером, поможет маленьким детям вдохнуть лекарство. В некоторых случаях можно также использовать маску для лица.

Другие способы контролировать астму

- **Использовать пикфлоуметр.** Врач или медсестра могут предписать вам использование пикфлоуметра. Этот ручной прибор предназначен для определения скорости, с которой воздух проходит через легкие. Эта скорость называется пиковой скоростью выдоха, и по ней определяют, насколько хорошо вы дышите. Прибор уловит изменения картины дыхания до того, как у вас возникнут симптомы. Он также поможет определить, как действуют на вас лекарственные препараты.

Пикфлоуметры очень эффективны, если их правильно использовать ежедневно или при первых признаках приступа. Для слежения за картиной дыхания рекомендуется записывать скорость выдоха в журнал.

Иногда врач или медсестра будут проводить простой тест, который называется спирометрия. При этом тоже будет определяться работа легких по скорости прохождения воздуха через легочные пути.

■ **Following your Asthma Management Plan.**

This is a plan your health care provider may create to help you manage your asthma. If your provider writes a plan for you, be sure to keep a copy of it. This plan uses your peak flow measure as a guide so you know what medicines to take from day to day. It tells you what to do when you have low peak flow readings and when to call 911 for an asthma emergency.

■ **Exercising.** Exercise can help you manage your asthma. If you are fit, you are in better physical condition to cope with an asthma flare-up.

You should not avoid exercise just because you have asthma. Regular exercise is important for your overall health.

If exercise is a trigger for you, your health care provider may need to adjust your medicine plan by adding a reliever medicine before exercise.

■ **Losing weight if you are overweight.** Being overweight may cause your asthma to be worse. It can also affect how your body responds to your asthma medicines and treatments.

■ **Working closely with your health care provider.** Routine appointments with your health care provider will help you stay in control of your asthma. The level of severity of your asthma may change from time to time.

For example, your asthma may improve from using controller medicines as directed. Or it may worsen if triggers are not controlled. Your provider will help you manage all levels of severity.

■ **Следуйте разработанному для вас плану контроля астмы.** План может быть разработан врачом или медсестрой, чтобы помочь контролировать астму. Если такой план будет разработан для вас, то у вас должен быть свой экземпляр. В плане используется пиковая скорость выдоха, на основе которой определяется, какие лекарства нужно принимать каждый день. Вы будете знать, что делать, если показатель скорости выдоха низкий, и когда звонить 911, если при астме потребуется неотложная медицинская помощь.

■ **Упражнения.** Занятия физкультурой могут помочь вам контролировать астму. Если вы в хорошей форме, то вы тем самым физически находитесь в более благоприятном состоянии, чтобы справляться с приступами астмы.

Вы не должны отказываться от занятий физкультурой только из-за того, что у вас астма. Регулярные занятия физкультурой важны для здоровья.

Если физические упражнения провоцируют приступ астмы, то может потребоваться, чтобы лечащий врач или медсестра откорректировали ваш план приема лекарств, включив в него прием купирующего приступ препарата перед занятиями физкультурой.

■ **Похудейте, если у вас лишний вес.** Лишний вес может усилить проявления астмы. Он также может повлиять на то, как ваш организм реагирует на лечение и противоастматические препараты.

■ **Поддерживать постоянный контакт с лечащим врачом.** Регулярные посещения врача помогут вам справляться с астмой. Степень тяжести проявлений астмы может меняться.

Например, ваше состояние может улучшиться при соблюдении режима приема лекарств, контролирующих состояние. Оно может ухудшиться, если не контролировать факторы, которые провоцируют приступы астмы. Лечащий врач поможет вам справляться с проявлениями болезни разной тяжести.

When You May Need to Change Your Asthma Treatment

Call your health care provider to schedule an appointment if you:

- have had an emergency department visit or hospital stay because of asthma symptoms within the last 12 months
- have had 4 or more clinic visits for asthma symptoms within the last 12 months
- use your rescue medicine more than 2 days a week to relieve asthma symptoms
- are waking up at night because of asthma symptoms more than 2 times a month.

You and your health care provider will talk about any changes you may need in your asthma treatment.

Когда может потребоваться изменить лечение астмы

Запишитесь на прием к врачу или медсестре в следующих случаях:

- если в течение последнего года из-за астмы вы обращались в отделение неотложной помощи или были госпитализированы;
- если в течение последнего года вам из-за астмы приходилось обращаться в клинику 4 раза или больше;
- если вы используете лекарство для облегчения симптомов больше 2 дней в неделю;
- если из-за симптомов астмы вы просыпаетесь ночью чаще 2 раз в месяц.

Врач или медсестра обсудит с вами, какие изменения могут потребоваться в лечении астмы.