**Бронхиальная астма** - хроническое аллергическое заболевание органов дыхания.

Основной ее признак - приступы удушья, вызванные плохой проходимостью бронхов в результате спазма мускулатуры мелких бронхов и отека слизистой оболочки.



1. Превентивный этап: ЗОЖ, своевременное лечение острых респираторных заболеваний, использование гипоаллергенных средств, диспансеризация.

2. Стационарный этап: (цель=спасение жизни) Проблема пациента: гипоксия из-за нарушения дыхания. Подача кислорода, обучение пациента пользованию ингалятором.

3. Поликлинический этап: (цель=завершение патологического процесса) ЛФК (дыхательная гимнастика,лечебная гимнастика, дозированные физ.нагрузки) диета №9, медикаментозная терапия, массаж, физиотерапия ( спелеотерапия, оксигенотерапия, жемчужные ванны, климатотерапия, галотерапия, ультразвук)

4. Санаторно-курортный этап: посещение курортов, санаторий. Например: «Березка», «Озеро Угун», «Юбилейный ГХК», «Туманный», «Сосновый Тор».

5. Метаболический этап: витаминотерапия, , климатотерапия, посещение школ-здоровья, массаж, ЛФК, физиолечение.

**Самопомощь при приступе:**

1. Прекратите физ.нагрузки, сядьте.

2. При возможности прекратите контакт с фактором, который спровоцировал приступ.

3. Откройте окно, снимите стесняющую одежду.

4. воспользуйтесь ингалятором.

5. Если принятые меры не помогают= вызайте скорую помощь.

**Как пользоваться ингалятором:**

Для эффективности следует придерживаться следующих правил:

1. Снимите колпачок ингалятора и на протяжении 2-3 секунд энергичновстряхивать ингалятор.

2. Во время ингаляции дно баллончика должно быть направлено к верху.

3. Встаньте. Немного наклоните голову. Откройте рот. Вдохните. Задержите дыхание.

4. Медленно сделайте вдох.

***Всегда носите с собой ингалятор!!!***



Будьте здоровы!

**Реабилитация при БА (бронхиальной астме)**

