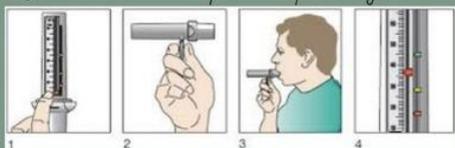


# Атопическая бронхиальная астма

**ЗНАТЬ - ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ!**

## Пикфлоуметрия

Оценивает состояние работы органов дыхания



Установите красный индикатор внизу шкалы. Выпрямитесь → сделайте глубокий вдох. Сожмите прибор зубами и плотно обхватите губами. Выдохните со всей силы.

## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Самостоятельная диагностика обострений



Вносить данные ежедневно, указывать дату и время. После каждого заполнения журнала нужно сравнивать текущие значения с ранними. Если показатели ниже 80% пиковой скорости выдыхания, необходимо принять препараты, назначенные врачом.

**Регулярный контроль астмы, осуществляемый с помощью журнала, повышает шансы на успешное восстановление пациента, повышение качества жизни и удлинения периода ремиссии.**

## ФАКТОРЫ РИСКА



## Профилактика



**При контакте с аллергенами, например: шерсть животных и книжная пыль, могут возникнуть спазмы бронхов, скопление слизи и отек слизистой оболочки, а также приступообразный кашель и УДУШЬЕ!!!**

глубоко дышать через нос; на каждом вдохе стараться задержать дыхание на пару секунд; медленно выдыхать через рот, повторять эту процедуру в течение 5–10 мин.



## Как справиться с приступами одышки

Поиск удобного положения как горизонтального, так и вертикального, может помочь расслабиться и отдышаться.



## Портативный вентилятор

Чёрный кофе. Кофеин уменьшает выраженность усталости в диафрагме, но не в больших количествах



**Важно сохранять спокойствие и придерживаться правил профилактики, купирования приступов**