

Атопическая бронхиальная астма

Мериакри Алина

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