

Запобігання приступу бронхіальної астми у дорослих

Вступ

Хоча Ви, ймовірно, не зможете змінити той факт, що у Вас бронхіальна астма, Ви можете вжити заходів для запобігання епізодам бронхіальної астми (*приступам бронхіальної астми*).

Як це захворювання може вплинути на мене?

Приступи бронхіальної астми (*загострення*) можуть викликати проблеми з диханням, пронизливі свистячі звуки при вдиху, найчастіше при видиху (*хрипи*) та кашель. Вони можуть заважати Вам займатися улюбленою справою.

Що може збільшити мій ризик?

Контакт із речами, які викликають симптоми бронхіальної астми (*тригери бронхіальної астми*), може підвищити ризик виникнення приступу бронхіальної астми. До поширених тригерів бронхіальної астми належать:

- Речі, на які у Вас алергія (*алергени*), такі як:
 - Пиловий кліщ і послід тарганів.
 - Шерсть домашніх тварин.
 - Цвіль.
 - Пилок дерев і трав.
 - Харчова алергія. Це може бути певна їжа або додані хімічні речовини, які називаються сульфітами.
- Такі подразники, як:
 - Зміни погоди, зокрема дуже холодне, сухе або вологе повітря.
 - Дим. Сюди входить дим від багаття, забруднення повітря та тютюновий дим.
 - Сильні запахи від аерозолів та випарів від парфумів, свічок та побутових миючих засобів.
- Інші тригери, такі як:
 - Деякі лікарські препарати. Сюди входять НПЗП, такі як ібупрофен і аспірин.
 - Вірусні респіраторні інфекції (*застуда*), у тому числі нежить (*риніт*) або інфекція навколоносових пазух (*синусит*).
 - Певні види діяльності, зокрема фізичні вправи, сміх або плач.
 - Використання інгаляційних лікарських засобів (*кортикостероїдів*) не згідно з інструкціями.

Які заходи я можу вжити, щоб запобігти приступу бронхіальної астми?

- Залишайтеся здоровими. Залишайтеся в курсі всіх вакцинацій відповідно до вказівок Вашого лікаря, включаючи щорічну вакцину проти грипу (*грипу*) та пневмонії.
- Багато приступів бронхіальної астми можна попередити, чітко дотримуючись Вашого письмового плану дій при бронхіальній астмі.

Дотримуйтеся плану дій при бронхіальній астмі

Разом зі своїм лікарем складіть письмовий план дій при бронхіальній астмі. Цей план повинен включати:

- Перелік тригерів бронхіальної астми та способи їх уникнення або зменшення.
- Перелік симптомів, які можуть у Вас виникнути під час приступу бронхіальної астми.
- Інформацію про те, який лікарський засіб слід приймати, коли та скільки лікарського засобу слід приймати.
- Інформацію, яка допоможе Вам зрозуміти показники пікової швидкості видиху.
- Щоденні заходи, яких Ви можете вжити для запобігання (*контролю*) симптомам бронхіальної астми.
- Контактну інформацію Ваших лікарів.
- Якщо у Вас станеться приступ бронхіальної астми, дійте швидко. Дотримуйтеся дій у надзвичайних ситуаціях, зазначених у Вашому письмовому плані дій при бронхіальній астмі. Це може запобігти необхідності їхати до лікарні.

Стежте за перебігом бронхіальної астми. Для цього:

- Використовуйте пікфлоуметр щоранку та щовечора протягом 2–3 тижнів або відповідно до інструкцій Вашого лікаря.
 - Записуйте результати в щоденник.
 - Зниження пікової швидкості видиху протягом одного або кількох днів може означати, що у Вас почався приступ бронхіальної астми, навіть якщо у Вас немає симптомів.
- При появі симптомів бронхіальної астми, запишіть їх у щоденник.
- Записуйте у свій щоденник, як часто Вам потрібно використовувати інгалятор швидкої дії для екстреної терапії. Якщо Ви використовуєте інгалятор для екстреної терапії частіше, це може означати, що Ваша бронхіальна астма не піддається контролю. Поговоріть зі своїм лікарем про коригування плану лікування бронхіальної астми, щоб допомогти Вам запобігти майбутнім приступам бронхіальної астми та краще контролювати свій стан.



Спосіб життя

- Уникайте або зменшіть контакт із відомими зовнішніми алергенами — залишайтеся удома, зачиняйте вікна, та користуйтеся кондиціонером при значній кількості пилку та цвілі.
- **Не** вживайте продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і пристрої для вейпінгу, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.
- Якщо у Вас надмірна вага, розгляньте план схуднення.
- Знайдіть способи впоратися зі стресом і своїми почуттями, таких як медитація, розслаблення або дихальні вправи.
- Запитайте свого лікаря, чи може програма дихальних вправ (*легенева реабілітація*) допомогти контролювати симптоми та покращити якість Вашого життя.

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- **Не** припиняйте прийом ліків і не приймайте менше ліків, навіть якщо Вам стане краще.
- Повідомте свого лікаря:
 - o Як часто Ви використовуєте інгалятор для екстреної терапії.
 - o Як часто у Вас виникають симптоми, коли Ви приймаєте свої звичайні лікарські препарати.
 - o Якщо Ви прокидаєтеся вночі через симптоми бронхіальної астми.
 - o Якщо під час фізичних вправ у Вас виникають проблеми з диханням.



Діяльність

- Виконуйте свою звичайну повсякденну діяльність відповідно до вказівок Вашого лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.
- У деяких людей виникають симптоми бронхіальної астми або стає більше симптомів бронхіальної астми під час фізичних вправ. Це називається бронхоспазмом, викликаним фізичним навантаженням (БСФН). Якщо у Вас виникне ця проблема, обговоріть зі своїм лікарем, як лікувати БСФН. Деякі поради, яких слід дотримуватися:
 - o Перед фізичним навантаженням використовуйте інгалятор швидкої дії.
 - o Виконуйте фізичні вправи в приміщенні, якщо дуже холодно, волого або є значна кількість пилку та цвілі.
 - o Зробіть розминку та остигніть до та після фізичних вправ.
 - o Негайно припиніть виконання вправ, якщо симптоми бронхіальної астми починаються або погіршуються.

Де знайти більше інформації

- Всесвітня організація охорони здоров'я: www.who.int

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви дотримувалися свого письмового плану дій при бронхіальній астмі, але Ваші симптоми не покращуються.

Підсумок

- Приступи бронхіальної астми (*загострення*) можуть викликати проблеми з диханням, пронизливі свистячі звуки при вдиху, найчастіше при видиху (*хрипи*) та кашель.
- Разом зі своїм лікарем складіть письмовий план дій при бронхіальній астмі.
- **Не** припиняйте прийом ліків і не приймайте менше ліків, навіть якщо Вам стало краще.
- **Не** вживайте продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і пристрої для вейпінгу, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.