

План дій при бронхіальній астмі у дорослих

Вступ

План дій при бронхіальній астмі допоможе Вам зрозуміти, як контролювати астму та що робити, коли у Вас приступ бронхіальної астми. План дій — це план із кольоровим кодом, у якому перелічені симптоми, які вказують на те, чи знаходиться Ваш стан під контролем, і які дії слід вжити.

- Якщо у Вас є симптоми в зеленій зоні, Ви почуваетесь добре.
- Якщо у Вас є симптоми в жовтій зоні, то у Вас є проблеми.
- Якщо у Вас є симптоми в червоній зоні, Вам негайно потрібна медична допомога.

Дотримуйтеся плану, розробленого Вами та Вашим лікарем. Переглядайте свій план разом зі своїм лікарем під час кожного візиту.

Що спричиняє Вашу бронхіальну астму?

Дуже важливо знати, які речі можуть викликати приступ бронхіальної астми або погіршити симптоми бронхіальної астми. Поговоріть зі своїм лікарем про тригери бронхіальної астми та про те, як їх уникнути. Запишіть відомі тригери бронхіальної астми тут: _____

Який Ваш персональний найкращий показник пікової швидкості видиху?

Якщо Ви використовуєте пікфлоуметр, визначте свій персональний найкращий показник. Запишіть його тут: _____

Зелена зона



Ця зона означає, що бронхіальна астма під контролем. У Вас може не бути жодних симптомів, коли Ви перебуваєте в зеленій зоні. Це означає, що Ви:

- Не маєте кашлю чи хрипів, навіть коли Ви працюєте чи бавитесь.
- Спите вночі.
- Добре дихаєте.
- Маєте показник пікової швидкості видиху, який вище _____ (80 % Вашого персонального найкращого показника або більше).

Якщо Ви знаходитесь у зеленій зоні, продовжуйте лікувати Вашу бронхіальну астму відповідно до вказівок.

- Приймайте ці препарати щодня:
 - Препарат базисної терапії та дозування: _____
 - Препарат базисної терапії та дозування: _____
 - Препарат базисної терапії та дозування: _____
 - Препарат базисної терапії та дозування: _____

- Перед фізичним навантаженням прийміть цей препарат для полегшення симптомів або препарат невідкладної терапії:

Зателефонуйте своєму лікарю, якщо Ви приймаєте препарат для полегшення симптомів або препарат невідкладної терапії більше 2–3 разів на тиждень.

Жовта зона



Симптоми в цій зоні означають, що Ваш стан може погіршуватися. У Вас можуть бути симптоми, які заважають фізичним навантаженням, помітно погіршуються після впливу тригерів або погіршуються при перших ознаках застуди (*інфекції верхніх дихальних шляхів*). До них можуть належати:

- Прокидання зі сну.
- Кашель, особливо вночі або рано вранці.
- Легке дихання з хрипом.
- Відчуття стиснення у грудях.
- Показник пікової швидкості видиху, становить від _____ до _____ (50–79 % Вашого персонального найкращого показника).

Якщо у Вас виникнуть будь-які з цих симптомів:

- Додайте до препаратів, які Ви приймаєте щодня:
 - Препарат для полегшення симптомів або препарат невідкладної терапії та дозування: _____
 - Додатковий лікарський препарат та дозування: _____

Зателефонуйте своєму лікарю, якщо:

- Ви знаходитесь у жовтій зоні протягом _____ годин.
- Приймаєте препарат для полегшення симптомів або препарат невідкладної терапії більше 2–3 разів на тиждень.

Червона зона



Симптоми в цій зоні означають, що Вам слід негайно звернутися по медичну допомогу. Ви, ймовірно, почуватиметесь втомленим та матимете симптоми у стані спокою, які обмежують Вашу діяльність. Ви знаходитесь у червоній зоні, якщо:

- Ви дихаєте важко та швидко.
- Ваш ніс широко відкривається, видно ребра і м'язи шиї стають помітними під час вдиху.
- Ваші губи, пальці рук або пальці ніг мають синюшний колір.
- Вам важко говорити повними реченнями.
- Ваш показник пікової швидкості видиху менше _____ (менше 50 % Вашого персонального найкращого показника).
- Ваші симптоми не покращуються протягом 15–20 хвилин після застосування препарату для полегшення симптомів або препарату невідкладної терапії (*бронхолітичний засіб*).

Якщо у Вас виникнуть будь-які з цих симптомів:

- **Ці симптоми свідчать про серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги. Не їдьте самі в лікарню.**
- Прийміть препарат для полегшення симптомів або препарат невідкладної терапії.
 - Розпочніть лікування небулайзером або зробіть 2–4 вдихи з дозованого інгалятора зі спейсером.
 - Повторюйте цю дію кожні 15–20 хвилин до прибуття допомоги.

First Completed: October 5, 2022 | Last Completed: October 5, 2022 | Last Completed with Full Clinical Review: October 5, 2022
Elsevier Interactive Patient Education ©2022 Elsevier Inc.