



# Посібник GINA для пацієнтів

• ВИ МОЖЕТЕ ВЗЯТИ АСТМУ ПІД КОНТРОЛЬ •

РОЗРОБЛЕНО НА ОСНОВІ ГЛОБАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ АСТМИ

Матеріал має інформаційний характер та НЕ Є медичною консультацією чи діагностичним засобом.

У разі виникнення питань стосовно призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії, будь ласка, зверніться до лікаря. Матеріал не для продажу, надається безкоштовно.

UA-4123 Схвалено: February 2023

## ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВИЛІКУВАТИ АСТМУ, АЛЕ ВИ МОЖЕТЕ ВЗЯТИ ЇЇ ПІД КОНТРОЛЬ.

---

Хворі на астму можуть вести звичайний активний спосіб життя, якщо навчатися контролювати своє захворювання.

Якщо астма під контролем, то:

- Ви можете працювати, грати та ходити до школи;
- Ви можете спати всю ніч;
- Ви можете уникнути більшості нападів астми.



Астма не створюватиме обмежень для вашого життя.

У всіх країнах світу багато людей живуть з бронхіальною астмою.

## ЛЮДИ ХВОРІЮТЬ НА АСТМУ ПРОТЯГОМ БАГАТЬОХ РОКІВ.

---

Хворі на астму можуть мати утруднення дихання. Вони мають симптоми астми, а також напади астми, які з'являються та минають.

Ось ознаки нападу астми.



**СТИСКАННЯ В ГРУДНІЙ КЛІТЦІ**



**КАШЕЛЬ**



**СВИСТЯЧЕ ДИХАННЯ**

Деякі напади астми легкі.  
Деякі напади астми дуже серйозні.  
При сильному нападі астми людина може померти.



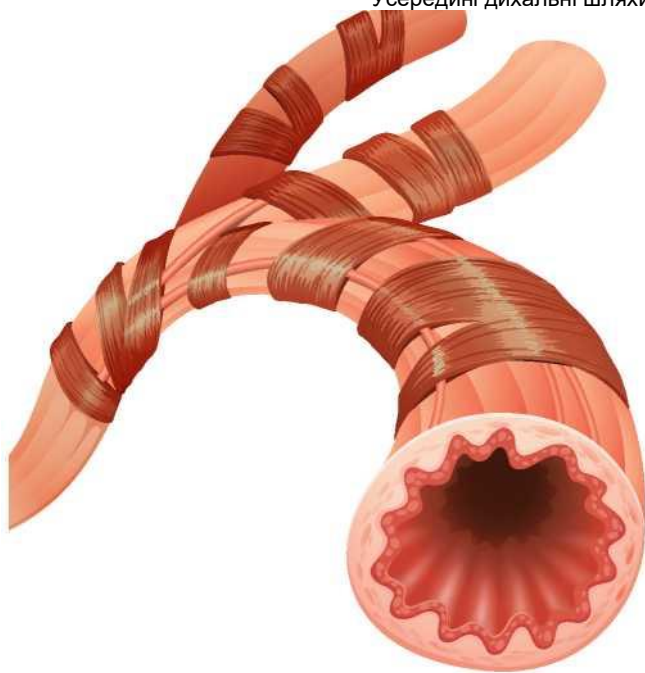
Хворі на астму можуть прокидатися вночі через кашель або утруднення дихання.

## БРОНХІАЛЬНА АСТМА — ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ У ЛЕГЕНЯХ.

---

Захворіти на астму можна в будь-якому віці. Астма не є інфекційним захворюванням. Ви не можете заразитися нею від інших людей. Астму не може спричинити один певний фактор. Існують різні типи астми. При деяких типах астми на неї можуть хворіти кілька членів родини, при деяких інших типах астми — ні.

Повітря потрапляє до легень через дихальні шляхи. Дихальні шляхи поступово зменшуються, наче гілля дерева. Якщо астма знаходиться під контролем, прохідність дихальних шляхів збережена і повітря легко потрапляє до легень і виходить назад. Усередині дихальні шляхи виглядають таким чином.



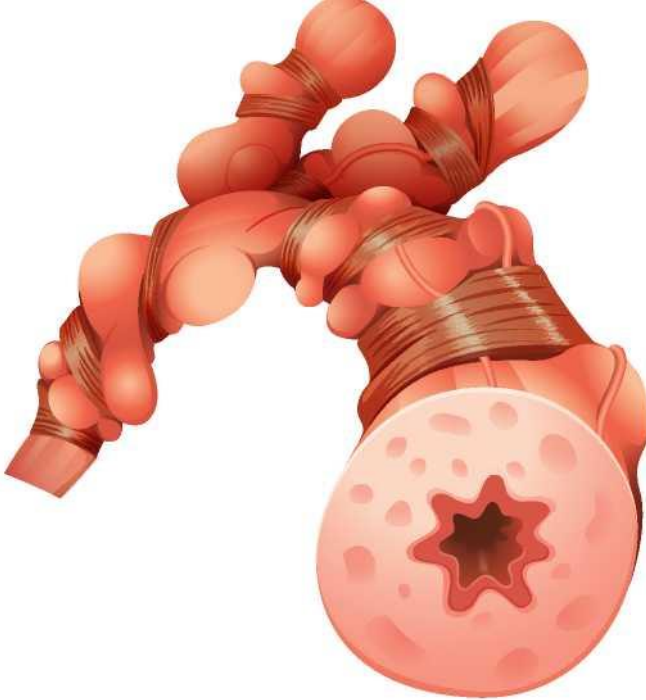
**ЯКЩО АСТМА НЕ КОНТРОЛЮЄТЬСЯ, СТІНКИ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ У ЛЕГЕНЯХ ЗАВЖДИ ПОТОВЩЕНІ ТА НАБРЯКЛІ.  
ЦЕ МОЖЕ ЛЕГКО СПРИЧИНИТИ НАПАД АСТМИ.**

---

Під час нападу астми до легень надходить і виходить менше повітря.  
Люди кашляють і хриплять. У грудях відчувається стискання.

Ось так виглядають дихальні шляхи всередині легень під час нападу астми.

- Стінки дихальних шляхів набрякають ще більше.
- Дихальні шляхи стискаються.
- У дихальних шляхах виробляється більше слизу, ніж зазвичай.



## ЯК КОНТРОЛЮВАТИ АСТМУ ТА ПОПЕРЕДИТИ ПОЧАТОК НАПАДІВ:

---



1. Навчіться правильно користуватися інгалятором та користуйтеся ним із частотою, яку порадив лікар.



2. Щонайменше раз на рік проходите профілактичний огляд у лікаря або звертайтеся до нього одразу після нападу астми чи загострення симптомів. Проходьте огляд, навіть якщо ви добре почуваєтеся та не маєте проблем із диханням.



3. Попросіть роздрукувати Вам план дій на випадок погіршення астми, щоб ви знали, що робити в цьому разі.



4. Утримуйтеся від впливу факторів, що спричиняють напади астми.

## БІЛЬШІСТЬ ХВОРИХ НА АСТМУ ПОТРЕБУЮТЬ ПРИЙОМУ ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ ДВОХ ТИПІВ.

---

1. Профілактичні засоби («препарати для контролю захворювання») захищають легені та попереджують початок нападів астми.

Вони зменшують набряк і утворення слизу в дихальних шляхах.

Препарати для контролю захворювання містять низьку дозу інгаляційного кортикостероїда. Ці препарати дуже безпечні, оскільки при їхньому звичайному вживанні тільки невелика кількість препаратів абсорбується з легень. Зазвичай їх поєднують в одному інгаляторі з полегшувальним препаратом тривалої дії. Іноді дозування препаратів для контролю захворювання можуть збільшувати при погіршенні симптомів астми. Лікар повідомить, якщо Вам потрібно буде таким чином скоригувати прийом інгаляційного препарату для контролю захворювання.

2. Препарати швидкої дії для полегшення стану («полегшувальні препарати») використовуються для полегшення симптомів астми, коли вони виникають.

У минулому більшість інгаляційних полегшувальних препаратів містили тільки - бронхолітики. Такі препарати полегшували Ваші симптоми астми, але не діяли на запалення (набряк) дихальних шляхів, яке спричиняло погіршення симптомів. Таку ж дію мають знеболювальні засоби при зубному болю: вони позбавляють від болю, але карієс залишається. Якщо Ваш інгаляційний полегшувальний препарат містить тільки бронхолітик, Ви маєте також щоденно приймати інгаляційний препарат для контролю захворювання з метою профілактики нападів астми.

3. Деякі інгаляційні полегшувальні засоби містять у низькій дозі препарат для контролю захворювання ТА полегшувальний препарат швидкої та тривалої дії за назвою формотерол. Їх можна застосовувати як для полегшення симптомів, так і щодня як інгаляційний препарат для контролю захворювання з метою попередження нападів астми.

4. Однак, якщо Ви маєте частіші симптоми астми, або якщо Ваш інгаляційний полегшувальний засіб не містить препарату для контролю захворювання, вам обов'язково треба щодня приймати препарат для контролю захворювання, навіть коли Ви добре себе почуваете.



***Запитайте у свого лікаря, які із цих препаратів для лікування астми застосовуються у вашій країні та які найкраще підійдуть саме вам.***

## ПРОФІЛАКТИЧНІ ПРЕПАРАТИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ АСТМИ БЕЗПЕЧНІ ПРИ ЩОДЕННОМУ ВЖИВАННІ.

---

- Профілактичні препарати для лікування астми не викликають залежності навіть при багаторічному вживанні.
- Профілактичні препарати усувають набряк дихальних шляхів у легенях. Вони не стають менш ефективними при частому вживанні, тож Ви можете приймати їх щодня.



- Лікар зазвичай рекомендує щоденний прийом профілактичного препарату, якщо:
  - у Вас виникає кашель, хрипіння або стискання в грудній клітці частіше ніж 2 рази на тиждень;
  - Ви прокидаєтеся вночі через астму;
  - у Вас було кілька нападів астми;
  - Ви змушені користуватися полегшувальним препаратом швидкої дії для припинення нападів астми частіше ніж 2 рази на тиждень;
- Не припиняйте прийом препаратів для лікування астми під час вагітності — проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Застосування більшості препаратів для лікування астми є безпечним під час вагітності, а належний контроль ваших симптомів астми допоможе захистити й вашу дитину.



## БУДЬТЕ НАПОГОТОВІ. ОБОВ'ЯЗКОВО МАЙТЕ З СОБОЮ ЛІКИ ВІД АСТМИ.

---

Щоразу як Ви кудись ідете з дому, обов'язково беріть із собою швидкодіючий препарат для полегшення симптомів астми.



## ПОПРОСИТЬ ЛІКАРЯ ЗАПИСАТИ, ЯКІ ПРЕПАРАТИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ АСТМИ ВИ МАЄТЕ ПРИЙМАТИ ТА КОЛИ ЇХ ПРИЙМАТИ.

---

- Лікар може використовувати план дій для лікування астми, наприклад той, що наведений в цій книзі.
- Скористайтесь планом дій для лікування астми, щоб дізнатися, які полегшувальні препарати швидкої дії потрібно приймати за наявності симптомів астми або під час нападу.
- Скористайтесь планом дій для лікування астми, щоб запам'ятати, які профілактичні препарати треба приймати щодня.
- Скористайтесь планом дій для лікування астми, щоб дізнатися, чи потрібно Вам приймати препарат від астми перед заняттями спортом або важкою працею.
- При більш важких нападах астми лікар може призначити вам курс лікування кортикостероїдами в таблетках. Таке лікування може врятувати Ваше життя, але цієї необхідності краще уникати, забезпечуючи хороший щоденний контроль астми.



## ПЛАН ДІЙ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ АСТМИ

Приносьте цей план дій на кожен візит до свого лікаря/медсестри.

Контактна інформація лікаря: \_\_\_\_\_

Контактна інформація медсестри/інструктора: \_\_\_\_\_

У разі невідкладної ситуації телефонувати: \_\_\_\_\_  
АБО НЕГАЙНО ВИКЛИКАТИ ШВИДКУ ДОПОМОГУ.

Прізвище та ім'я: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

План дій оновлено: М \_\_\_\_\_ / Д \_\_\_\_\_ / Р \_\_\_\_\_

ВАША КОНТАКТНА ОСОБА НА ВИПАДОК НЕВІДКЛАДНОЇ СИТУАЦІЇ

Прізвище та ім'я: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Зв'язок: \_\_\_\_\_

### ЯКЩО ВАШІ СИМПТОМИ АСТМИ ДОБРЕ ПІДДАЮТЬСЯ КОНТРОЛЮ

Вам потрібно користуватися інгаляційним полегшувальним препаратом рідше ніж 3 рази на тиждень, ви не прокидаєтеся через астму, а також астма не обмежує вашу активність (зокрема заняття фізичними вправами)

(якщо застосовно, пікова швидкість видиху \_\_\_\_ л/хв)

Ваш лікарський препарат для контролю захворювання: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування)

Прийняти: \_\_\_\_\_ впорскувань/таблеток \_\_\_\_\_ разів ЩОДНЯ

Використовуйте спейсер із препаратом для контролю захворювання

Ваш полегшувальний/рятівний лікарський препарат: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування)

Зробити \_\_\_\_\_ впорскувань, щоб усунути симптоми астми, зокрема хрипіння, кашель, задишку

Використовуйте спейсер із полегшувальним препаратом

Інші лікарські засоби: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування) \_\_\_\_\_ (частота використання)

\_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування) \_\_\_\_\_ (частота використання)

Перед виконанням фізичних вправ прийняти: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування) \_\_\_\_\_ (кількість впорскувань/таблеток)

### ЯКЩО ВАШІ СИМПТОМИ АСТМИ ПОСИЛЮЮТЬСЯ

Вам потрібно приймати полегшувальний препарат частіше ніж зазвичай, ви прокидаєтеся або не можете здійснювати свою звичайну активність (зокрема заняття фізичними вправами) через симптоми астми

(якщо застосовно, пікова швидкість видиху від \_\_\_\_ до \_\_\_\_ л/хв)

Прийміть свій полегшувальний/рятівний лікарський препарат: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування) \_\_\_\_\_ (частота використання)

Використовуйте спейсер із препаратом для контролю захворювання

Прийміть свій препарат для контролю захворювання: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування)

Прийняти: \_\_\_\_\_ впорскувань/таблеток \_\_\_\_\_ разів ЩОДНЯ

Використовуйте спейсер із полегшувальним препаратом  Зверніться до свого лікаря

Інші лікарські засоби: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування) \_\_\_\_\_ (частота використання)

### ЯКЩО ВАШІ СИМПТОМИ АСТМИ СТАЛИ ТЯЖКИМИ

Ви потребуєте застосування полегшувального препарату частіше ніж кожні 3-4 години, ваше дихання утруднене або ви часто прокидаєтеся через астму

(якщо застосовно, пікова швидкість видиху менше \_\_\_\_ л/хв)

Прийміть свій полегшувальний/рятівний лікарський препарат: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування) \_\_\_\_\_ (частота використання)

Прийміть преднізон/преднізолон: \_\_\_\_\_ (назва) \_\_\_\_\_ (дозування)

Прийняти: \_\_\_\_\_ таблеток \_\_\_\_\_ разів щодня вранці протягом \_\_\_\_\_ днів

**СЬОГОДНІ Ж ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З ЛІКАРЕМ АБО ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ВІДДІЛУ НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ**

Додаткові зауваження: \_\_\_\_\_

## ПРЕПАРАТИ ВІД АСТМИ МОЖНА ПРИЙМАТИ РІЗНИМИ СПОСОБАМИ.

---

Якщо препарати від астми вдихають, вони потрапляють безпосередньо до дихальних шляхів легень, там де вони й необхідні. Інгаляційні препарати від астми виробляють у різних формах. Деякі виготовлені у формі спрею, а деякі — у формі порошку.



## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ІНГАЛЯТОРОМ У ФОРМІ СПРЕЮ.

---



Пам'ятайте, що дихати треба повільно.

1. Зніміть ковпачок. Струсіть інгалятор.



2. Підведіться. Видихніть убік від інгалятора.



3. Помістіть інгалятор у рот.  
І починайте вдихати, при цьому натискаючи на верхню частину інгалятора та зберігаючи повільний темп дихання.



4. Затримайте дихання на 5 секунд. Видихніть.

**ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ ПОЛЕГШИТИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНГАЛЯТОРА У ФОРМІ СПРЕЮ, СКОРИСТАЙТЕСЯ СПЕЙСЕРОМ АБО КЛАПАННОЮ КАМЕРОЮ.**

---



1. Помістіть спейсер у рот. Видихніть у спейсер, потім натисніть на верхню частину інгалятора, щоб зробити одне впорскування в спейсер.



2. Потім зробіть глибокий вдих і вдихніть вміст спейсера. Затримайте дихання на 5 секунд.



3. Видихніть у спейсер.



4. Повторіть кроки 1-3 стільки разів, скільки впорскувань вам потрібно вдихнути за призначенням.

Існує багато різновидів спейсерів. Деякі обладнані мундштуком для рота. Деякі обладнані маскою для обличчя.

НАПАД АСТМИ МОЖУТЬ СПРИЧИНИТИ БАГАТО ФАКТОРІВ.  
ВОНИ НАЗИВАЮТЬСЯ «ТРИГЕРИ»:



**ХУТРО ТВАРИН,**  
*якщо Ви маєте на нього алергію*



**ТЮТЮНОВИЙ ДИМ**



**ДИМ**



**ПИЛ ВІД ПОСТІЛЬНОЇ БІЛИЗНИ ТА ПОДУШОК,**  
*якщо Ви маєте алергію на кліща домашнього пилу*



**ПИЛ ПІД ЧАС ПІДМІТАННЯ**



**РІЗКІ ЗАПАХИ ТА СПРЕЇ**



**ПИЛОК ДЕРЕВ І КВІТІВ,**  
*якщо Ви маєте на нього алергію*



**ПОГОДА**



**БІГ, ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ І ВАЖКА ПРАЦЯ**



**ЗАСТУДИ**



**РОБОЧЕ МІСЦЕ**

*Деякі люди помічають, що їхні симптоми астми погіршуються при роботі з деякими речовинами. Якщо це застосовно для Вас, спитайте в лікаря, до якого спеціаліста Вам потрібно звернутися*

Різні люди, хворі на астму, реагують на різні тригери.

З'ясуйте, які з них викликають у Вас напади астми.

## НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ, ЩОБ ТРИГЕРИ АСТМИ ПОТРАПЛЯЛИ ДО ВАШОЇ ОСЕЛІ.

---



- Не куріть і не користуйтеся вейпом. Зверніться по допомогу, щоб кинути курити. Куріння пошкоджує легені та може зменшувати ефективність дії препарату для контролю захворювання. Користування вейпом може спричинити гострі респіраторні проблеми, а його довготривалий ефект невідомий.



- Уникайте потрапляння до Вашого дому різких запахів. Не користуйтеся милом, шампунем чи лосьйоном із сильним запахом ароматизаторів. Не користуйтеся ароматизаторами.



- Якщо Ви маєте алергію на хутро тварин, не тримайте їх у домі та просіть інших людей дбати про спальні місця та «туалет» тварин.



## ОБЛАШТУЙТЕ НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ КІМНАТУ, ДЕ СПИТЬ ЛЮДИНА, ХВОРА НА АСТМУ.

---



- Приберіть звідти килими та доріжки. Вони можуть накопичувати пил і плісняву.

- Не дозволяйте тваринам перебувати в спальні або на ліжку.
- Не куріть у спальні та не користуйтеся речовинами із сильним запахом.



## ПРАВИЛЬНО ОБЛАШТУЙТЕ ЛІЖКО.

---



У матрацах, ковдрах і подушках накопичується пил. Цей пил є подразником для багатьох людей з астмою.

- Використовуйте спеціальні чохла для матраців, ковдр і подушок на застібках для захисту від пилу.
- Не користуйтеся подушками або матрацами з наповнювачем із соломи.
- Часто періть простирадла та ковдри в дуже гарячій воді. Сушіть їх під прямими сонячними променями.



## ВІДЧИНЯЙТЕ ВІКНА НА ПРОВІТРЮВАННЯ.

---



- Широко відчиняйте вікна, коли спекотно або душно, якщо житло задимлене внаслідок приготування їжі, якщо до нього потрапили сильні запахи або якщо здійснюється прибирання підлоги за допомогою пилососа.
- Якщо ваша опалювальна система працює або ви готуєте на деревині, гасі чи газі, тримайте вікно трохи відкритим для видалення диму.
- Тримайте вікна зачиненими, якщо повітря зовні насичене вихлопними газами автомобілів, забрудненням від промислових підприємств, пилом або пилком квіток і дерев.



## ПЛАНУЙТЕ ЦІ ДОМАШНІ СПРАВИ, КОЛИ ХВОРОГО НА АСТМУ НЕМАЄ ВДОМА:

---

- Підмітання, прибирання пилососом або витирання пилу.
- Фарбування.
- Обробка спреєм від комах.
- Використання сильних засобів для чищення.
- Готування страв із сильним запахом.
- Провітрійте оселю перед поверненням хворого на астму додому.
- Якщо немає кому допомогти людині з астмою, вона має під час підмітання або витирання пилу закривати обличчя маскою чи шарфом.
- За можливістю здійсніть підмітання, витирання пилу або прибирання пилососом при відчинених вікнах.





Заняття бігом чи спортом або важка праця можуть також спричиняти симптоми астми в деяких хворих.



Але така активність корисна.

Під час виконання фізичних вправ приймайте препарат для контролю захворювання за призначенням з метою зменшення ймовірності прояву симптомів астми.



Лікар також може порекомендувати вам приймати полегшувальний препарат за 10-15 хвилин перед виконанням фізичних вправ. Якщо Ви потребуєте прийому полегшувального препарату перед, під час або після виконання фізичних вправ, імовірно, Ви недостатньо контролюєте астму, і Вам потрібно звернутися до лікаря, щоб відкоригувати лікування.

**ЯКЩО ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО В РОДИНІ Є ВИПАДКИ ЗАХВОРЮВАННЯ НА АСТМУ, МОЖНА ЗНИЗИТИ ЙМОВІРНІСТЬ ТОГО, ЩО ВАШ МАЛЮК НА НЕЇ ЗАХВОРІЄ.**

---

- Не курить під час вагітності.
- Не припускайте появи тютюнового диму поряд із дитиною, а також у вашій оселі й автомобілі.
- Використовуйте спеціальний чохол для захисту дитячого матраца від пилу.
- Не лікуйте малюка антибіотиками, за винятком випадків, коли лікар пояснює їхню необхідність.



**ПРОХОДЬТЕ ПРОФІЛАКТИЧНІ ОГЛЯДИ В ЛІКАРЯ ДВІЧІ ЧИ ТРИЧІ НА РІК.  
ПРОХОДЬТЕ ОГЛЯДИ, НАВІТЬ ЯКЩО ВИ ДОБРЕ ПОЧУВАЄТЕСЯ ТА НЕ МАЄТЕ  
ПРОБЛЕМ ІЗ ДИХАННЯМ.**

---



- Ставте запитання. Лікар є Вашим партнером у контролюванні симптомів астми.
- Розповідайте лікареві про всі проблеми, пов'язані з астмою та препаратами від астми. Симптоми астми можуть покращуватися чи погіршуватися із часом, а препаратів від астми існує дуже багато. Лікар може перевірити, як Ви користуєтеся інгалятором, а також наявність інших чинників, що можуть спричинити погіршення симптомів астми. Лікар може порекомендувати змінити препарат від астми або його дозування.
- Важливо періодично вимірювати ємність видиху. Це можна робити за допомогою простого пікфлоуметра, але краще виконати простий, але більш точний дихальний тест — спірометрію.
- Якщо у Вас не виходить контролювати симптоми астми належним чином, незважаючи на правильний і регулярний прийом препаратів для контролю захворювання, Ваш сімейний лікар порадить, до якого спеціаліста Вам потрібно звернутися. Зараз винайдено кілька повністю нових типів препаратів від астми у формі ін'єкцій, які допоможуть пацієнтам із частими нападами, що потребують прийому кортикостероїдів у таблетках.

## ЯК РОЗПІЗНАТИ ОЗНАКИ ПОГІРШЕННЯ СИМПТОМІВ АСТМИ ТА ЩО РОБИТИ В ТАКОМУ ВИПАДКУ.

- Звертайте увагу на симптоми астми.



**КАШЕЛЬ**



**СВИСТЯЧЕ  
ДИХАННЯ**



**СТИСКАННЯ В  
ГРУДНІЙ КЛІТЦІ**



**ПРОБУДЖЕННЯ  
СЕРЕД НОЧІ**

Якщо почався напад астми, дійте швидко.

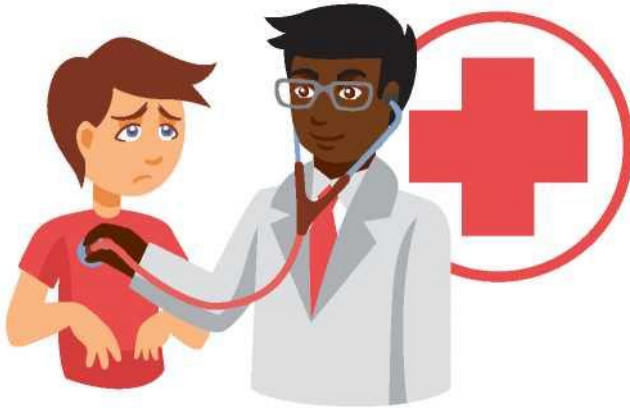
- Якщо Вам відомий тригер, що викликав напад, позбудьтеся від нього та тримайтеся якомога подальше.
- Прийміть препарат швидкої дії для полегшення симптомів. Ваш лікар розкаже, який саме препарат треба приймати для полегшення симптомів.
- Підтримуйте спокій протягом 1 години, щоб переконатися, що Вам стало легше дихати.





**ЯКЩО ВАМ НЕ СТАЄ КРАЩЕ АБО ВАШІ СИМПТОМИ АСТМИ ШВИДКО ПОСИЛЮЮТЬСЯ, ЗВЕРНІТЬСЯ ДО СЛУЖБИ НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ.**

---



**Негайно** зверніться по допомогу, якщо Ви відчуваєте будь-які з цих небезпечних ознак астми:

- Прийом полегшувальних препаратів швидкої дії Вам не допомагає вже тривалий час або не допомагає взагалі. Дихання залишається утрудненим і прискореним.
- Через астму Вам важко говорити.
- Губи або нігті набули сірого чи синього відтінку.
- При диханні ніздрі широко розкриваються.
- При диханні шкіра на ребрах і шиї помітно втягується.
- Серцебиття або пульс дуже прискорені.
- Вам важко пересуватися.



## БУДЬТЕ УВАЖНІ! ЗЛОВЖИВАННЯ ПОЛЕГШУВАЛЬНИМ ПРЕПАРАТОМ ШВИДКОЇ ДІЇ МОЖЕ ВАМ ЗАШКОДИТИ.

---

Якщо полегшувальний препарат швидкої дії від астми містить тільки бронхолітик, він може покращити Ваше самопочуття на якийсь час. Це може зупинити напад. Після кількох нападів Ви можете вважати, що Вам стало краще, але ваші дихальні шляхи все більше набрякають. І потім Ви можете мати справу з дуже сильним і небезпечним для життя нападом. У плані дій є підказки як можна безпечно посилити Ваше лікування для контролю симптомів астми та для профілактики їхнього посилення та появи більш сильних нападів астми.

- Якщо полегшувальний препарат швидкої дії для лікування астми містить тільки бронхолітик, а Ви потребуєте його прийому частіше ніж 2 рази на тиждень для усунення нападів, це означає, що Вам потрібний регулярний прийом профілактичного препарату (препарату для контролю), або що Ваш лікар має переглянути перелік препаратів, які Ви приймаєте.
- Якщо Ви потребуєте прийому полегшувального препарату швидкої дії понад 4 рази на добу для припинення нападів астми, Вам негайно треба звернутися до лікаря.



## ПІКФЛОУМЕТР МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ В КЛІНІЦІ АБО ВДОМА ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ЯКОСТІ ДИХАННЯ ЛЮДИНИ.

---



- За його допомогою лікар може визначити, чи певна особа хворіє на астму.
- За його допомогою можна визначити ступінь важкості нападу астми.
- За його допомогою лікар може визначити, наскільки добре астма контролюється протягом певного часу.
- За його допомогою можна визначити Ваші кращі показники в той час, коли Ви добре себе почуваєте.
- За його допомогою можна визначити, чи добре контрольовані ваші симптоми астми.

Якщо користуватися пікфлоуметром щодня вдома, то можна визначити погіршення симптомів астми ще до появи хрипів або кашлю. Таким чином можна дізнатися, що потрібно прийняти додаткові препарати від астми.

Існує багато різновидів пікфлоуметрів.

## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПІКФЛОУМЕТРОМ

---



1. Перемістіть маленький маркер якомога далі.  
Потім встановіть його на нуль.



2. Підведіться.  
Зробіть сильний вдих відкритим ротом.  
Тримайте пристрій в одній руці.  
Приберіть пальці з маркера.



3. Швидко та щільно охопіть губами трубку.  
Не засовуйте язика в отвір.  
Подуйте один раз із максимально можливим зусиллям.



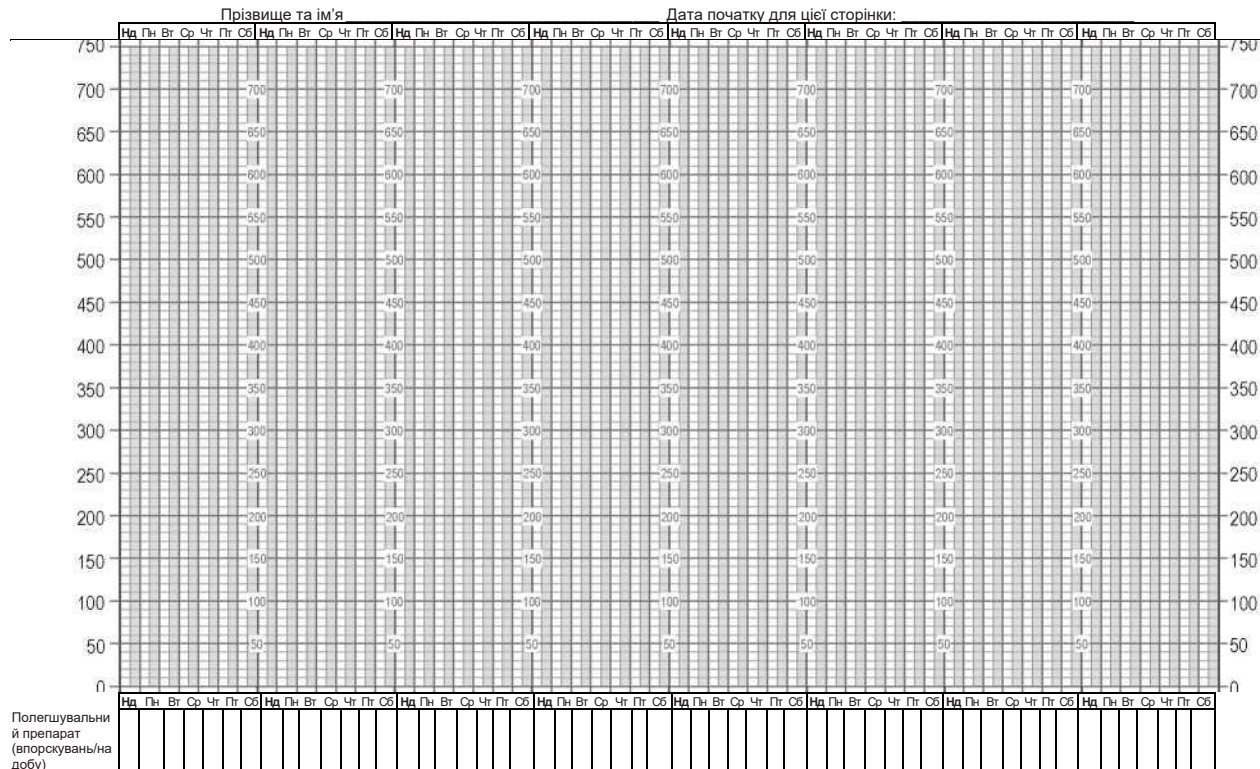
4. Маркер підніметься та зупиниться.  
Не чіпайте маркер.  
Визначте, біля якого числа зупинився маркер.



5. Запишіть це число на аркуші паперу або на діаграмі.



6. Подуйте ще двічі.  
Щоразу натискайте на кнопку «Вниз».  
Щоразу занотовуйте число.
7. Запишіть найбільше з трьох значень.  
Це і є Ваша пікова швидкість видиху.



## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ ДІАГРАМОЮ ДЛЯ ПІКФЛОУМЕТРА.

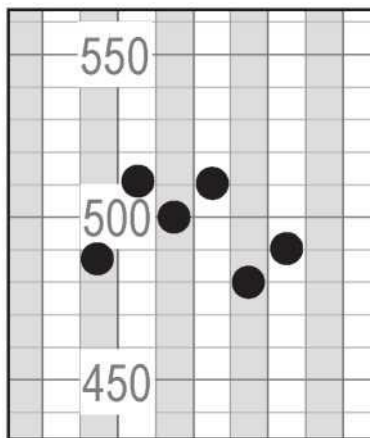
1. Запишіть дату початку вимірювань у верхній частині сторінки.  
Кожна сторінка розрахована на запис вимірювань пікової швидкості видиху протягом 8 тижнів.
2. Щодня (наприклад, Нд, тобто в неділю) є стовпчик білого кольору для запису ранкового показника пікової швидкості видиху та стовпчик сірого кольору — для вечірнього.
3. Щоранку та щовечора занотовуйте чорною ручкою найбільше з трьох значень пікової швидкості видиху. Див. інструкції щодо вимірювання пікової швидкості видиху на попередній сторінці.
4. У клітинках унизу можна записувати, скільки разів Ви приймали полегшувальний препарат швидкої дії для лікування астми.

### ПРИМІТКИ.

- Обов'язково беріть діаграму пікової швидкості видиху на візити до лікаря.

Якщо Ви пропустили вимірювання пікової швидкості видиху, не вигадуйте значення, просто залишіть клітинку порожньою.

Позначайте на діаграмі, якщо Ви змінили препарат для лікування астми, якщо Ви хворіли на застуду та якщо мали напад астми.







## ПРИМІТКИ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ГЛОБАЛЬНА ІНІЦІАТИВА З БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ (GINA)<sup>®</sup>



Відвідайте вебсайт ініціатики GINA за посиланням [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org)

© 2021 Глобальна ініціатики з бронхіальної астми