

Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - Open airways
 - Decrease your body's response to allergens

Астма

Астма – это заболевание, при котором происходит сужение идущих к легким дыхательных путей и выделение в них слизи. Когда это происходит, становится трудно дышать. Среди причин, вызывающих приступы астмы, можно выделить аллергию, вирусы простуды, лекарства, пыль, химические вещества, физические упражнения или эмоции.

Симптомы

- Учащенное дыхание или проблемы с дыханием
- Свистящее или шумное дыхание
- Кашель, который может становиться хуже ночью или рано утром
- Ощущение сдавленности в грудной клетке
- Ускоренное сердцебиение
- Прилив крови к голове
- Зуд, шершавость или боль в горле
- Усталость
- Низкие показатели пнеумотаксметра (если это назначено врачом)

У Вас могут быть другие симптомы астмы, если:

- У Вас аллергия
- Астмой болеет кто-то из членов Вашей семьи
- У Вас повышенная чувствительность к загрязнению воздуха
- Вы подвергаетесь действию табачного дыма
- У Вас стресс

Медицинский уход

Уход может состоять в следующем:

- Прием различных лекарств для:
 - Раскрытия дыхательных путей
 - Снижения реакции организма на аллергены

- Decrease the swelling of your airways
- Decrease congestion
- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1-2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

To Prevent Asthma Attacks

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Call your doctor **right away** if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 101 degrees F or 38 degrees C.

- Уменьшения опухания дыхательных путей
- Уменьшения застоя
- Определение причин, вызывающих симптомы.
- Проведение аллергических проб.
- Использование пневмотахометра для задержки и предотвращения приступов астмы.
- Употребление большого стакана жидкости каждые 1-2 часа. Это способствует разжижению слизи. Разжиженная слизь легче откашливается, и при этом уменьшается опухание легких. Лучше всего пить прозрачные жидкости, такие как вода, фруктовый сок, чай, бульон и прозрачный суп.
- Отказ от употребления молочных продуктов при свистящем дыхании, так как эти продукты могут вызвать сгущение слизи.

Предотвращение приступов астмы

- Все время носите с собой лекарства от астмы. Принимайте лекарства по расписанию, даже если симптомы прошли.
- Избегайте дыма сигарет, трубок и сигар.
- Избегайте продуктов, лекарств или вещей, которые вызывают у Вас признаки астмы. Они называются инициаторами.
- Избегайте контактов с людьми, у которых простуда или грипп.
- При первых признаках простуды Вам необходим покой и обильное питье.
- При холодной погоде дышите через шарф или другие покрывающие предметы одежды.
- Проконсультируйтесь со своим врачом об упражнениях для укрепления легких.
- Сократите нагрузку.

Немедленно позвоните своему врачу, если:

- У Вас простуда, свистящее дыхание, или Вам трудно дышать.
- Вы чувствуете, что Вам нужно принять больше лекарств, чем назначено врачом.
- У Вас температура выше 101 градуса F или 38 градусов C.

- Have mucus that is not white or clear or is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 **right away** if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- У Вас слезь не белая и не прозрачная, или она слишком густая, и Вам трудно откашляться.
- У Вас проблемы, связанные с приемом лекарств, такие как дрожь, чувство замешательства, беспокойство, расстройство желудка или неприятные вкусовые ощущения.
- Вы не способны выполнять обычные действия или упражнения.

Немедленно позвоните 911, если у Вас:

- Сильное свистящее дыхание, кашель, или Вам трудно дышать.
- Боль в груди.
- Серые или посиневшие губы или ногти на руках.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Asthma. Russian