

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

Астма

Астма – це захворювання, при якому відбувається звуження дихальних шляхів, що йдуть до легенів, і виділення в них слизу. Коли це відбувається, стає важко дихати. Серед причин, які спричиняють приступи астми, можна назвати алергію, віруси застуди, ліки, пил, хімічні речовини, фізичні вправи або емоції.

Ознаки

- Дихання відбувається частіше, ніж звичайно або виникають проблеми з диханням
- Свистяче або гучне дихання
- Кашель, який може погіршуватися вночі або рано-вранці
- Відчуття стиснення у грудях
- Прискорене серцебиття
- Приплив крові до голови
- Сверблячка, шорсткість або біль у горлі
- Втома
- Зниження показників пневмотахометра (якщо це призначено Вашим лікарем)

У Вас можуть бути сильніші симптоми астми, якщо:

- У Вас є алергія
- Астма є в когось із членів Вашої родини
- У Вас є підвищена чутливість до забрудненого повітря
- Ви вдихаєте тютюновий дим
- У Вас стрес

Your Care

Your care may include:

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

Медичний догляд

Догляд може полягати в наступному:

- Прийом різних ліків для:
 - ▶ Розкриття дихальних шляхів
 - ▶ Зниження реакції організму на алергени
 - ▶ Зменшення набрякання дихальних шляхів
 - ▶ Зменшення застою (гіперемії)
- Визначення того, що викликає Ваші симптоми.
- Проведення алергійних проб.
- Використання пневмотахометру для затримки й запобігання приступам астми.
- Приймання великої склянки рідини кожні 1-2 години. Це сприяє розрідженню слизу. Розріджений слиз легше відкашлюється, і при цьому зменшується набрякання легенів. Найкраще пити прозорі рідини, такі як вода, фруктовий сік, чай, бульйон і прозорий суп.
- Уникання вживання молочних продуктів при свистячому подиху, тому що ці продукти можуть спричинити згущення слизу.

Для запобігання приступам астми

- Весь час носіть із собою ліки від астми. Приймайте ліки за розкладом, навіть якщо симптоми минули.
- Уникайте вдихання диму від сигарет, трубок і сигар.
- Уникайте продуктів, ліків або речей, які викликають у Вас ознаки астми. Вони називаються ініціаторами.
- Уникайте контактів із людьми, у яких застуда або грип.
- При перших ознаках застуди Вам необхідний спокій і рясне питво.
- При холодній погоді дихайте через шарф або інші предмети одягу.

- 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 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that 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.

- Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо вправ для зміцнення легенів.
- Зменшіть стрес.

Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:

- У Вас застуда, подих, що свистить, або Вам важко дихати.
- Ви відчуваєте, що Вам потрібно прийняти більше ліків, ніж призначено лікарем.
- У Вас температура більша ніж 100,5 градусів F або 38 градусів C.
- У Вас слиз не білий і не прозорий, або слиз занадто густий, і Вам важко відкашлятися.
- У Вас проблеми, пов'язані із прийомом ліків, такі як тремтіння, почуття замішання, нервозність, розлад шлунку або неприємні смакові відчуття.
- Ви не здатні виконувати звичайну діяльність або вправи.

Негайно зателефонуйте 911, якщо у Вас:

- Сильний свистячий подих або кашель, або Вам важко дихати.
- Біль у грудях.
- Сірі або посинілі губи або нігті на руках.

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Asthma. Ukrainian.