

Астма

Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breath, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

Астма — это заболевание, при котором происходит сужение идущих к легким дыхательных путей и выделение в них слизи. Когда это происходит, пациенту может стать трудно дышать.

Некоторые ощущают затрудненное дыхание только в определенное время, например во время сезонной аллергии, простуды или физической нагрузки. У некоторых пациентов проблемы с дыханием возникают часто.

Когда симптомы астмы внезапно усиливаются (или возникает обострение), дыхательные пути напрягаются и сужаются — становится трудно дышать, может появиться свист или кашель. Такое обострение называется приступом астмы.

Для улучшения самочувствия, дыхания и состояния легких назначается лечение.

Симптомы

- Учащенное дыхание или проблемы с дыханием
- Шумное дыхание, громкое или тихое свистящее дыхание
- Кашель, который может усиливаться ночью или рано утром
- Ощущение сдавленности в грудной клетке
- Учащенное сердцебиение
- Ощущение давления в области головы
- Зуд, першение или боль в горле
- Чувство усталости или быстрое появление усталости во время физической нагрузки
- Низкие показатели на пневмотахометре (если этот прибор назначен врачом)

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

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

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 symptoms.
- 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.

Симптомы астмы у вас могут проявляться сильнее, если:

- У вас аллергия
- Астмой болеет кто-то из членов вашей семьи
- У вас повышенная чувствительность к загрязнению воздуха
- Вы вдыхаете табачный дым
- У вас стресс

Симптомы могут проявиться вскоре после появления около вас вещей (аллергенов), которые вызывают приступ астмы. Это называется мгновенный приступ. Также они могут возникнуть через несколько часов после контакта с аллергеном (отложенный приступ). В этом случае выяснить, что вызвало симптомы, становится сложнее.

Астма может проявляться ярко выраженными симптомами или симптомами средней тяжести. Они могут возникать каждый день либо изредка. Также у вас могут быть различные сочетания симптомов.

У некоторых пациентов симптомы (например, кашель и одышка) усиливаются ночью.

Лечение

Лечение может состоять в следующем:

- Прием различных лекарств для:
 - Раскрытия дыхательных путей
 - Снижения реакции организма на аллергены
 - Уменьшения отека дыхательных путей
 - Уменьшения застоя
- Определение причин, вызывающих симптомы.
- Проведение аллергических проб.
- Использование пневмотахометра для анализа дыхания и профилактики приступов астмы.
- Употребление большого стакана жидкости каждые 1-2 часа для разжижения слизи. Жидкая слизь легче откашливается, и при этом уменьшается отек легких. Лучше всего пить прозрачные жидкости, такие

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

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- 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.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

как вода, фруктовый сок, чай, бульон и прозрачный суп.

- Отказ от молочных продуктов при свистящем дыхании, так как они могут вызвать сгущение слизи.

Профилактика приступов астмы

Какого-то определенного способа профилактики астмы не существует. Но вы можете снизить риск приступов, избегая вещей, которые вызывают их.

Цель — уменьшить количество, продолжительность и тяжесть приступов.

Прежде всего, нужно избегать вещей, которые вызывают заболевание. Например:

- Все время носите с собой препарат от астмы. Принимайте лекарства по расписанию, даже если симптомы прошли.
- Не курите и не находитесь рядом с курящими.
- Избегайте продуктов, лекарств и вещей, которые вызывают у вас симптомы астмы.
- В случае сильного загрязнения воздуха, высокой концентрации пыльцы или пыли не выходите из дома.
- Избегайте контактов с людьми, у которых простуда или грипп.
- При первых признаках простуды необходимы покой и обильное питье.
- Если на улице холодно, дышите через шарф или другие предметы одежды.
- Поговорите с врачом об упражнениях для укрепления легких.
- Избегайте стрессовых ситуаций.

Также обязательно:

- Поговорите с врачом о вакцинации от гриппа и пневмококковой инфекции. Такие заболевания, как простуда, грипп и пневмония, могут усилить симптомы.
- Не принимайте аспирин, ибупрофен и аналогичные препараты, если они усиливают симптомы.

Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

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.

Наблюдение у врача

Наблюдение у врача — неотъемлемый элемент лечения и вашей безопасности. Если у вас возникают проблемы, записывайтесь к врачу, ходите на все приемы и звоните врачу. Также будет полезно знать результаты анализов и хранить при себе список принимаемых лекарств.

Немедленно позвоните врачу, если:

- У вас кашель, свистящее или затрудненное дыхание.
- Вы чувствуете, что вам приходится увеличивать назначенную врачом дозу лекарства.
- У Вас температура выше 100,5 °F или 38 °C.
- Слизь не белая и прозрачная, или она настолько густая, что вам трудно откашляться.
- У вас проблемы, связанные с приемом лекарств: дрожь, замешательство, беспокойство, расстройство желудка или неприятные вкусовые ощущения.
- Вы не способны выполнять обычные действия или упражнения.

Немедленно позвоните по телефону 911, если у вас:

- Сильный кашель, сильное свистящее дыхание или вам очень трудно дышать
- Боль в груди
- Серые или посиневшие губы или ногти на руках

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.