

Бронхит

Bronchitis

Bronchitis is swelling of the lining of the large airways called bronchi in the lungs. The swelling causes more mucus than normal to be made. This can block the airflow through the lungs and may damage the lungs.

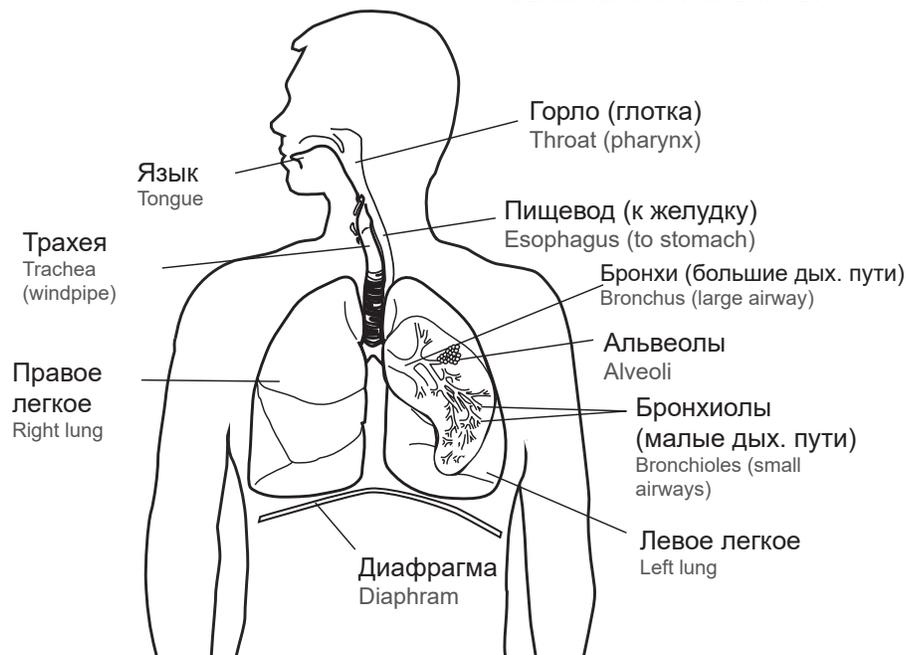
Acute bronchitis often starts to get better in days, but the cough may last 2 to 4 weeks. Over the counter medicines can help to control aches, fever and loosen mucus. Treatment by your doctor may not be needed unless you are not feeling better or you have more trouble breathing.

Chronic bronchitis is a long-term disease of the lungs. It is one disease in a group of lung diseases called COPD or chronic obstructive pulmonary disease. The damage often gets worse over time and cannot be cured.

Бронхит — это отек слизистой оболочки больших дыхательных путей (бронхов). Отек приводит к выделению большого количества слизи, в результате чего воздух может перестать поступать в легкие и они будут повреждены.

Острый бронхит обычно начинает проходить через несколько дней, но кашель может длиться 2–4 недели. Безрецептурные лекарства помогают облегчить боль, жар и разжижать слизь. Лечение у врача может не потребоваться, если ваше состояние улучшается и у вас нет проблем с дыханием.

Хронический бронхит — это длительное заболевание. Оно относится к хроническим обструктивным болезням легких (ХОБЛ). Часто повреждения со временем становятся серьезнее, и их невозможно излечить.



Signs of Bronchitis

- A frequent cough, often with yellow or green mucus
- Feeling tired
- Chest pain with coughing or deep breathing
- Noisy breathing such as wheezing or whistling
- Shortness of breath
- Body aches
- Fever or chills
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

Causes of Bronchitis

- Bacterial or viral infections
- Smoking
- Air pollution
- Allergy to something in the air such as pollen
- Lung disease such as asthma or emphysema

Your Care

Your care may include medicines and breathing exercises to help you breathe easier. You may need oxygen if you have chronic bronchitis. Your care may also include:

- Avoiding colds and the flu.
- Wash your hands well and often to lower your risk of infections.
- Drinking a lot of liquids to keep mucus thin.

Признаки бронхита

- Частый кашель, обычно с желтой или зеленой мокротой
- Усталость
- Боль в груди при кашле или глубоком дыхании
- Шумное дыхание с хрипами или свистом
- Одышка
- Боль в теле
- Жар или озноб
- Боль в горле
- Насморк или заложенность носа

Причины бронхита

- Бактериальная или вирусная инфекция
- Курение
- Загрязнение воздуха
- Аллергия на вещества в воздухе, например на пыльцу
- Легочные заболевания, такие как астма или эмфизема

Лечение

Лечение может включать прием лекарств и дыхательную гимнастику для облегчения дыхания. Если у вас хронический бронхит, может понадобиться кислород. Важно выполнять следующие рекомендации:

- Избегать простуд и гриппа.
- Часто и тщательно мыть руки, чтобы снизить риск заражения.
- Пить много жидкости для разжижения мокроты.

- Using a humidifier or vaporizer.
- Using postural drainage and percussion to loosen mucus from your lungs. You will be taught how to do this.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting the pneumonia vaccine.

To Breathe Easier

- Quit smoking. The only way to slow the damage of chronic bronchitis is to quit smoking. It is never too late to quit.
- Do not drink alcohol. It dulls the urge to cough and sneeze to clear your air passages. It also causes your body to lose fluid, making the mucus in your lungs thicker and harder to cough up.
- Avoid things that irritate your lungs such as air pollution, dusts and gases.
- Sleep with your upper body raised. Use foam wedges or raise the head of your bed.

Call your doctor right away if you:

- Have chills or a fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Need to use your inhalers or breathing treatments more often
- Have more mucus, the color changes or it becomes too hard to cough up

- Использовать увлажнитель или испаритель.
- Применять постуральный дренаж и выстукивание для удаления мокроты из легких. Вас научат это делать.
- Ежегодно прививаться от гриппа. Также поговорите с врачом о вакцинации от пневмонии.

Для облегчения дыхания

- Бросьте курить. Единственный способ уменьшить вред от хронического бронхита — прекратить курить. Бросить курить никогда не поздно.
- Не употребляйте алкоголь. Он притупляет позыв к кашлю и чиханию, которые необходимы для очищения дыхательных путей, и выводит жидкость, сгущая мокроту, вследствие чего она труднее удаляется в процессе откашливания.
- Избегайте всего, что может вызывать раздражение легких, например пыли, газов и грязного воздуха.
- Во время сна верхняя часть тела должна быть приподнята. Используйте для этого клинья из пенопласта или приподнимите изголовье кровати.

Немедленно позвоните врачу, если:

- У вас озноб или температура выше 101 °F (38 °C)
- Вам приходится чаще использовать ингаляторы или очистку дыхательных путей
- Выделяется больше мокроты, ее цвет изменился или вам слишком трудно прокашляться

- Have a new or worsening gray or blue tint of your nails or the skin of your fingers or mouth
- Have trouble talking or doing your normal activities
- Have to use more pillows when sleeping or start having to sleep in a chair to breathe at night
- Появился или усилился оттенок серого или синего цвета на ногтях, на коже пальцев или на слизистой рта
- Вам трудно говорить или заниматься обычной деятельностью
- Вам приходится использовать больше подушек во время сна или спать ночью в кресле, чтобы нормально дышать

Call 911 right away if you:

- Cannot get your breath
- Become confused, dizzy or feel faint
- Have new chest pain or tightness

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

Немедленно позвоните по телефону 911, если:

- Вы не можете дышать
- У вас чувство растерянности, головокружение или обморок
- У вас боль или скованность в груди, которых не было раньше

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