

ЛЕЧИТЬ. КОНТРОЛИРОВАТЬ. ДЫШАТЬ.



Вопросы терапии и план действий при возникновении бронхиальной астмы

Возьмите его с собой на следующий прием к врачу

Данное руководство поможет вам не забыть о тех вопросах, которые вы хотели бы обсудить с врачом, чтобы разработать план действий при возникновении бронхиальной астмы у вашего ребенка.

Перед визитом

- Взгляните на эти полезные советы, а затем заполните приведенную ниже таблицу. Вам легче будет рассказать врачу, какие симптомы бронхиальной астмы имеются у вашего ребенка
- Проводите собственное наблюдение. Если у вашего ребенка есть другие проблемы со здоровьем или у вас есть сомнения по поводу лечения, выясните все, что возможно, до визита. Так вы будете в состоянии вести дискуссию и задавать более подробные вопросы
- Подготовьте ответы на вопросы, которые врач, вероятно, захочет обсудить: симптомы, ответ ребенка на терапию, что вы знаете о провоцирующих факторах и т. д.

Вот некоторые распространенные провоцирующие факторы, о которых следует помнить¹

Аллергены

- Пыльца травы, деревьев или сорняков
- Продукты питания или пищевые добавки
- Частицы грибковой пыли в воздухе
- Перхоть и слюна животных
- Клещи домашней пыли
- Тараканий помет

Раздражители

- Стойкие запахи/парфюмерия
- Сигаретный дым
- Продукты горения газа
- Аэрозольные спреи

Другие провоцирующие факторы

- Простуда или вирусные инфекции
- Рефлюксная болезнь/изжога
- Физические нагрузки
- Лекарственные препараты
- Длительный смех или плач
- Холодный воздух
- Эмоциональный стресс

Другие провоцирующие факторы:



Симптомы бронхиальной астмы у моего ребенка^{1,2}

| Изменения, произошедшие с момента последнего визита к врачу вашего ребенка | Чаще | Примерно также | Реже |
|--|------|----------------|------|
| Кашель | | | |
| Свистящее дыхание | | | |
| Учащенное дыхание/одышка | | | |
| Стеснение в груди/жалобы на боль в груди | | | |
| Утомляемость | | | |
| Слабость; избегает энергичных игр | | | |
| Беспокойство во время сна | | | |
| Бледность кожного покрова | | | |
| Потливость или тревожность | | | |
| Использование быстродействующего бронхолитического препарата | | | |

Были ли за последние недели случаи, когда симптомы бронхиальной астмы у вашего ребенка были намного хуже обычного?

Да Нет

Усугубляются ли симптомы бронхиальной астмы у вашего ребенка днем, ночью или во время игр? Выберите все, что подходит:

Днем Ночью Во время игр

Сколько дней вы давали или были близки к тому, чтобы дать своему ребенку ингаляционный препарат неотложной терапии (быстродействующий бронхолитик)?



Провоцирующие факторы бронхиальной астмы



Перечислите все провоцирующие факторы, которые могут вызывать симптомы бронхиальной астмы у вашего ребенка:

Во время визита — Часть 1

Подготовьте список вопросов или проблем, которые вы хотели бы обсудить. Вот список, который поможет вам начать.

Следует ли мне беспокоиться, если симптомы бронхиальной астмы у моего ребенка стали возникать чаще?

Следует ли мне следить за появлением каких-либо конкретных симптомов бронхиальной астмы?

От каких провоцирующих факторов мне стоит оградить своего ребенка?

Какие изменения мне необходимо внести в домашнюю/школьную/повседневную обстановку моего ребенка?

Стоит ли моему ребенку применять ингаляционные глюкокортикостероидные (ИГКС) препараты для базисной терапии?

Каковы преимущества препаратов для базисной терапии и как долго мой ребенок будет нуждаться в них?

Через какое время после начала применения нового препарата симптомы бронхиальной астмы моего ребенка должны улучшиться?

Как часто ребенок должен применять препараты от бронхиальной астмы?

Перечислите дополнительные вопросы, которые, возможно, у вас возникли:





Во время визита — Часть 2

- Убедитесь, что вы понимаете все ответы и объяснения вашего врача.
- Если вы не понимаете, продолжайте задавать вопросы врачу или персоналу, пока не поймете
- Делайте заметки, которые помогут вам понять или запомнить
 - Сообщайте врачу, как ваш ребенок реагирует на назначенную терапию бронхиальной астмы
 - Обсуждайте любые проблемы, связанные с приемом лекарственных препаратов, с врачом вашего ребенка (побочные эффекты, советы, полученные от вашей семьи или друзей и т. д.)
 - Попросите врача вашего ребенка предоставить вам информационные материалы или письменные инструкции

После визита^{1,2}

- Просмотрите свои заметки и любую информацию, которую вы получили. Если у вас есть какие-либо вопросы, позвоните врачу вашего ребенка. Убедитесь, что вы точно понимаете, как вам следует себя вести
- Поговорите с врачом еще раз, если возникнут новые вопросы или у вашего ребенка появятся новые симптомы
- Если во время планового визита к врачу или телефонного звонка у вас недостаточно времени, чтобы получить все необходимые ответы, подумайте о том, чтобы дополнительно записаться на прием и обсудить все ваши опасения.

Индивидуальный план действий для детей с бронхиальной астмой и их родителей

Что подразумевает этот план действий?

Многие планы действий при бронхиальной астме используют систему цветовой кодировки, чтобы помочь родителям понять, как контролировать заболевание ребенка. Обычно используемая «система зон» базируется на красном, желтом и зеленом цветах светофора. В планах действий при бронхиальной астме для оценки состояния используют симптомы, показатели максимальной скорости выдоха или и то, и другое, чтобы помочь вам определить, в какой «зоне» находится ваш ребенок:

- зеленая зона, зона безопасности, объясняет, как контролировать бронхиальную астму, когда ребенок чувствует себя хорошо
- желтая зона, зона предупреждения, объясняет, как выявить признаки того, что болезнь усугубляется. Также объясняется, какие лекарственные препараты следует добавить, чтобы вернуть бронхиальную астму вашего ребенка под контроль
- красная зона, зона опасности, объясняет, что делать в случае серьезного обострения

Если придерживаться рекомендаций из данного плана действий, это поможет предотвратить приступы.

Поэтому непременно ознакомьтесь с этим планом и обратитесь к врачу, если у вас возникнут какие-либо вопросы.

Ваш ребенок также должен изучить этот план, а дети старшего возраста должны знать, какие шаги они могут предпринять самостоятельно и когда им следует обращаться за помощью.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ ³

| | |
|---|--------------------------|
| Имя и фамилия: | Дата: |
| Врач: | Номер медицинской карты: |
| Номер телефона врача (день) | Ночь/выходные дни: |
| Контактное лицо при неотложных ситуациях: | |
| Подпись врача: | |

Цвета светофора помогут вам использовать лекарственные препараты для терапии бронхиальной астмы.



ЗЕЛЕНЫЙ
означает зону безопасности!

ЖЕЛТЫЙ
означает зону внимания!

КРАСНЫЙ
означает опасную зону!

Лучший максимальный объем выдоха:

УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

У вашего ребенка наблюдается все из перечисленного:

- Свободное дыхание
- Отсутствие кашля или хрипов
- Спит всю ночь
- Может учиться и играть

Измерение максимальной скорости выдоха:



Используйте следующие препараты для базисной терапии заболевания ежедневно:

| ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ | СКОЛЬКО | КАК ЧАСТО/КОГДА |
|---|---------|-----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| При бронхиальной астме во время физических упражнений применяйте: | | |
| | | |
| | | |

ВНИМАНИЕ!

У вашего ребенка наблюдаются:

- Первые признаки простуды
- Воздействие известного провоцирующего фактора
- Кашель
- Слабое свистящее дыхание
- Сдавленность в груди
- Кашель ночью

Измерение максимальной скорости выдоха:



Продолжайте применение препаратов из зеленой зоны и добавьте:

| ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ | СКОЛЬКО | КАК ЧАСТО/КОГДА |
|---------------------------|---------|-----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ПОЗВОНИТЕ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ. | | |

ОПАСНО

Течение бронхиальной астмы у вашего ребенка быстро ухудшается:

- Лекарство не помогает
- Дыхание затруднено или учащено
- Широко раскрыты ноздри
- Проблемы с речью
- Ребра выступают (у детей)

Измерение максимальной скорости выдоха:



Используйте эти препараты и позвоните своему лечащему врачу:

| ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ | СКОЛЬКО | КАК ЧАСТО/КОГДА |
|------------------------|---------|-----------------|
| | | |
| | | |
| | | |

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ!

Это важно!

Если вы не можете связаться со своим врачом, обратитесь за неотложной медицинской помощью. НЕ ЖДИТЕ!

Запишитесь на прием к вашему лечащему врачу в течение двух дней после обращения за неотложной медицинской помощью или в случае госпитализации.



Что еще мне следует знать?

Копии плана действий должны быть везде, где может находиться ваш ребенок. Храните копию дома в хорошо известном месте и отдайте ее медицинской сестре в школе, учителям и всем, кто заботится о вашем ребенке. Объясните им план, чтобы им было удобно следовать ему.

Проверяйте план вместе с вашим врачом не реже одного раза в 6 месяцев, чтобы поддерживать его в актуальном состоянии. Всякий раз, когда что-то меняется, например дозировка лекарства вашего ребенка, обновляйте план и обеспечивайте новыми копиями всех учителей и лиц, осуществляющих уход.



AstraZeneca 

¹ *Национальная программа «Бронхиальная астма у детей. Стратегия лечения и профилактика»*. - 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Оригинал-макет, 2017. – 160 с

² *Н.И. Иванова. Если у ребенка астма*. Москва: МЕДпресс-информ, 2005. – 95 с.