

Регулярное лечение:

Препарат неотложной помощи:

Признаки контроля астмы	Зеленая зона Астма под контролем	Желтая зона – будьте внимательны! Контроль над астмой ухудшился	Оранжевая зона – внимание! ОБОСТРЕНИЕ АСТМЫ	Красная зона – экстренная ситуация! ТЯЖЕЛОЕ ОБОСТРЕНИЕ АСТМЫ	В СЛУЧАЕ ТЯЖЕЛОГО ПРИСТУПА АСТМЫ
Повседневные занятия	Не нарушены астмой	≥ 2 признака из нижеследующих: Иногда нарушено	≥ 2 признака из нижеследующих: Часто нарушено	≥ 2 признака из нижеследующих: Постоянно нарушено	Если ваш препарат неотложной помощи содержит сальбутамол: Принимайте по 2-6 доз лекарства каждые 20 минут в течение часа.
Затрудненное дыхание	< 2 раз в неделю	3-6 раз в неделю	1 раз в день	> 1 раза в день	Если приступ проходит , продолжайте лечение приступа по мере необходимости, можете в течение 2 дней принимать по 2-4 дозы каждые 3-4 часа.
Ночные симптомы/пробуждения	< 2 ночи в месяц	1 ночь в неделю	2-3 ночи в неделю	≥ 4 ночи в неделю	Если в течение 1 часа приступ не прошел , вызовите „Скорую помощь“ и продолжайте приём лекарства по мере необходимости.
Потребность в препаратах неотложной помощи	< 2 раз в неделю	2-3 раза в неделю	1-2 раза в день	≥ 3 раз в день	
Свисты-хрипы	Отсутствуют	При выдохе Инфекция дыхательных путей (в т.ч. обычная простуда)	Громкие	Громкие, вслед за которыми может наступить абсолютная тишина Вы дышите ≥ 30 раз в минуту, можете говорить только одиночными словами, при дыхании используете вспомогательные мышцы, дезориентированы	
План действий	Принимайте регулярное лечение в соответствии с предписанием врача, даже когда Вы чувствуете себя хорошо. Делайте утренние ингаляции регулярного лечения сразу после пробуждения. Используйте препарат неотложной помощи по мере необходимости. Ежегодно вакцинируйтесь против гриппа. Провакцинируйтесь против пневмококковой инфекции. Используйте доз препарата неотложной помощи за мин. до контакта с заведомо известным провоцирующим фактором (например, аллерген, физическая нагрузка) Провоцирующие факторы:	Увеличьте ингаляции регулярного лечения Ингалируйте дозы утром и/или вечером. Добавьте: Продолжайте лечение, пока симптомы астмы не пройдут + день после этого. После этого вернитесь к рекомендациям зеленой зоны . Продолжайте приём остальных препаратов регулярного лечения в соответствии с предписаниями врача. Используйте препарат неотложной помощи по мере необходимости. Если, несмотря на усиленную терапию, жалобы усугубляются, то в соответствии с рекомендациям оранжевой или красной зоны .	Начните приём мг (..... таблеток) после завтрака дней. Продолжайте приём остальных препаратов регулярного лечения в соответствии с рекомендациями желтой зоны. Используйте препарат неотложной помощи по мере необходимости. Когда курс системной гормональной терапии завершен, продолжайте регулярное лечение в соответствии с рекомендациями желтой зоны . Если, несмотря на усиленную терапию, жалобы в течение 3-х дней усугубляются, проконсультируйтесь со своим врачом. Если симптомы учащаются до уровня красной зоны , следуйте соответствующим рекомендациям.	Сядьте прямо и сохраняйте спокойствие. Позвоните по номеру 112 и вызовите „Скорую помощь“. Скажите, что у Вас ТЯЖЕЛОЕ ОБОСТРЕНИЕ АСТМЫ Если в этот момент никого рядом нет, позвоните человеку, который способен оказать Вам поддержку, и попросите его остаться с Вами до прибытия помощи. До прибытия помощи используйте препарат неотложной помощи по мере необходимости. При необходимости используйте промежуточный резервуар. Возьмите с собой в отделение экстренной медицины (ЕМО) все свои лекарства от астмы. После завершения лечения бригадой „Скорой помощи“, в ЕМО или в больнице в течение 1-2-х дней свяжитесь со своим лечащим врачом . По всей видимости, Ваше регулярное лечение нуждается в коррекции.	Если ваш препарат неотложной помощи содержит формотерол : Принимайте по 1-2 дозы лекарства каждые 20 минут в течение часа. Если приступ проходит , продолжайте лечение приступа по мере необходимости, можете в течение 2 дней принимать по 1-2 дозы каждые 3-4 часа. Если после приема 6 доз подряд или в течение 1 часа приступ не прошел , вызовите „Скорую помощь“ и продолжайте приём лекарства по мере необходимости. Независимо от используемого препарата неотложной помощи: Когда приступ прошел, продолжайте регулярное лечение в соответствии с признаками контроля астмы.