Опросник для оценки уровня контроля БА

За последние 4 недели отмечались:

		Да	Нет
1.	Дневные симптомы чаще 2-х раз в неделю	☐	☐
2.	Ночные пробуждения из-за БА	☐	☐
3.	Потребность в препарате для купирования симптомов чаще 2-х раз в неделю	☐	☐
4.	Любое ограничение активности из-за БА	☐	☐

0 ответов ДА:
Хорошо контролируемая БА

Ваша астма под контролем!
Продолжайте терапию!

1-2 ответа ДА:
Частично контролируемая БА

Терапия требует коррекции. Обратитесь к врачу (пульмонологу\терапевту)

3-4 ответа ДА:
Неконтролируемая БА

Повышенный риск обострений!
Терапия требует коррекции. Обратитесь к врачу (пульмонологу\терапевту)

Не забудьте принести на приём к врачу свой ингалятор, чтобы он мог проверить технику ингаляции.

Что зависит от пациента?

Соблюдение экологии жилья, знание триггеров астмы и устранение контакта с ними. И, что не менее важно, формирование определённого образа жизни и индивидуальное наблюдение за течением болезни (самоконтроль) в рамках тесного сотрудничества «врач - пациент».

Важно
Посещение школ для пациентов с БА.

Одним из путей для повышения эффективности лечения БА служит использование различных форм обучения, таких как астма-школа, астма-день, телефоны помощи больным, самостоятельное образование с помощью научно-популярной литературы, видеофильмов, интернет-сайтов.
Применимость этих видов обучения зависит от особенностей пациента, а также от возможностей лечебного учреждения.

Что относится к «контролю бронхиальной астмы»?

Контроль бронхиальной астмы – это предотвращение обострений астмы.

Под этим понятием подразумевают активное воздействие на болезнь и ее причины различными методами, как со стороны пациента, так и со стороны врача. К ним относятся адекватная тяжести астмы медикаментозная терапия, своевременное лечение сопутствующей патологии, элементы психотерапии, другие немедикаментозные методы.

Служба здоровья



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

полноценная жизнь с бронхиальной астмой возможна

Что такое пикфлоуметр?

Пикфлоуметр для пациентов с бронхиальной астмой (БА) также важен, как термометр при инфекции. Вы можете чувствовать себя хорошо, однако легочная функция, определенная при помощи пикфлоуметра, оказывается несколько сниженной. Пикфлоуметр может помочь Вам определять изменения проходимости дыхательных путей и, таким образом, эффективнее лечить БА.



Техника измерения пиковой скорости выдоха:

- Выдох осуществляется в положении стоя, чтобы во время выдоха активно работала диафрагма.
- Необходимо сделать глубокий вдох.
- Плотно обхватить мундштук прибора губами.
- Сделать полный и резкий выдох.
- Отметить показания прибора.
- Повторить измерения ещё два раза и выбрать лучший.
- Занести его в дневник, сравнить с предыдущими показателями.

Использование пикфлоуметра

Пикфлоуметр – простое, портативное, недорогое устройство, которое определяет пиковую скорость выдоха (ПСВ).
Когда Вы выдыхаете в это устройство сильно и быстро, получаемое таким образом значение ПСВ показывает, насколько открыты дыхательные пути и насколько трудно/легко дышать. При правильном использовании пикфлоуметр может быть очень полезным устройством для лечения БА.

Он используется для:

- определения тяжести астмы;
- оценки ответа на лечение во время острого приступа астмы;
- мониторинга эффективности терапии при длительном лечении астмы и получения объективной информации для любого возможного изменения терапии;
- определения ухудшения легочной функции с целью раннего назначения соответствующего лечения и профилактики серьёзных осложнений;
- для диагностики астмы физической нагрузки.



Система светофора

Как только Вы и Ваш врач установили Ваше лучшее персональное значение ПСВ, Вам необходимо стараться удерживать этот показатель в пределах 80% от этого значения, чтобы чувствовать себя хорошо.



Система светофора служит в качестве простого руководства к действию:

- зеленая зона – ПСВ 80-100% от персонального лучшего, все хорошо. Вы относительно свободны от симптомов и можете продолжать применять лечение. Если Вы продолжаете дальше терапию и Ваши показатели пикфлоуметрии постоянно находятся в зеленой зоне с минимальными отклонениями, Ваш врач может рассмотреть возможность постепенного снижения объема ежедневной терапии;
- желтая зона – ПСВ 50-80% от персонального лучшего, что означает ухудшение течения астмы. Требуется временное увеличение объема терапии.
- красная зона – ПСВ менее 50% от персонального лучшего, это означает, что Вашей лечебной программы недостаточно для контроля симптомов. Используйте Ваш ингаляционный бронходилататор. Если показатель пикфлоуметрии не возвращается, по крайней мере, в желтую зону, проконсультируйтесь с Вашим врачом, который поможет Вам изменить лечение.