



**Достижение и поддержание контроля
бронхиальной астмы – это совместный
труд врача и пациента**



Немедикаментозная терапия и профилактика бронхоспазма

Оградите свой дом от факторов риска, вызывающих приступы астмы

- Держите животных вне дома или отдайте их в хорошие руки.
- Не курите и не позволяйте курить в доме. Обратитесь за помощью, чтобы бросить курить.
- Не держите в доме пахучих веществ.
- Не пользуйтесь мылом, шампунями или лосьонами с парфюмерными запахами.
- Не пользуйтесь благовониями.



Обустройство дома (спальни) пациента страдающего астмой

В матрасе, одеялах и подушках скапливается пыль и споры плесневых грибков. Они вредны для большинства астматиков.

- Уберите пледы и ковры.
- Уберите мягкие кресла, диванные подушки и лишние подушечки. В них собирается пыль.
- Наденьте специальные пыленепроницаемые чехлы с молнией на матрасы и подушки.
- Не пользуйтесь подушками или матрасами, набитыми соломой.
- Простая подстилка может оказаться лучше, чем матрас.
- Стирайте простыни и одеяла часто и в очень горячей воде. Сушите их на солнце.

КЛЕЩ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ

Dermatophagoides – «поедатель кожи»



Оптимальным считается проведение уборки и других домашних работ в отсутствие человека, болеющего астмой:

- Подметание пола, уборка с пылесосом, протирание пыли.
- Покраска.
- Пользование спреями для уничтожения насекомых.
- Применение сильнодействующих чистящих средств.
- Приготовление пищи с сильным запахом.
- Проветривайте дом до возвращения члена семьи, болеющего астмой.
- Если некому помочь, человек, болеющий астмой, может использовать маску или шарф, когда подметает или вытирает пыль.



Чистый воздух в доме – профилактика бронхоспазма

- Откройте пошире окна, если в комнате жарко или душно, если в помещении много дыма от готовящейся еды или сильно чем то пахнет.
- Если ваш дом отапливается дровами или керосином, держите окно приоткрытым для выветривания дыма.
- Закройте окна, если воздух на улице насыщен выхлопными газами, пылью, промышленными выбросами или пылью цветов и деревьев.

Физическая активность полезна, но



бег, занятия спортом или тяжелый физический труд также могут провоцировать развитие симптомов бронхиальной астмы.



Ваш врач может посоветовать вам пользоваться противоастматическим препаратом **перед началом физических нагрузок.**

Немедикаментозная терапия и профилактика

Если вы знаете, что в семье есть больные астмой, вы можете предотвратить развитие болезни у своего ребенка:

- Не курите, если вы беременны.
- Не курите при ребенке и вообще в доме.
- Наденьте специальный пыленепроницаемый чехол на матрас в детской кроватке.
- Не держите дома кошек и других животных, покрытых шерстью.

