



Полезная информация

Контроль над астмой и ваши действия

Позаботьтесь о своем здоровье!

Воспользуйтесь льготами программы Medicaid для поддержания своего здоровья.

Следующие льготы, покрываемые программой Medicaid, помогут контролировать симптомы астмы:

- **Приемы у врача**, на которых вы можете обсудить свое состояние с лечащим врачом и составить план действий при обострении бронхиальной астмы.
- **Лекарственные препараты и ингаляторы** помогут вам контролировать симптомы астмы.
- **Вызов врача на дом**, если ваш лечащий врач порекомендовал его вам, чтобы помочь выявить факторы, провоцирующие приступы, и овладеть навыками контроля симптомов астмы.
- **Просветительские услуги по контролю симптомов астмы**, которые предоставляют врачи. Они помогут вам научиться справляться с проявлениями заболевания.

Если у вас есть вопросы о льготах программы, позвоните по номеру телефона, указанному в вашей карте Medicaid.

ВАЖНЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АСТМЕ

Это нужно знать

- Астма — это хроническое заболевание, поражающее легкие.
- Из-за астмы дыхательные пути воспаляются и сужаются, поэтому становится трудно дышать.
- Приступы могут быть спровоцированы такими факторами, как дым, шерсть или перья домашних питомцев, пыль, плесень, химические продукты. Каждый человек может реагировать на разные раздражители.
- Когда эти вещества, например дым, пыль или плесень, попадают в дыхательные пути, они могут вызвать приступ астмы. Во время приступа вы можете испытывать сдавленность в груди, начинается кашель, появляются хрипы, становится трудно дышать.
- Если не контролировать симптомы, астма будет отрицательно сказываться на вашем самочувствии. При сильном затруднении дыхания болезнь может представлять угрозу для жизни.
- Несмотря на то, что астма неизлечима, вы можете научиться ее контролировать! Если у вас астма, вы все равно можете вести здоровый и активный образ жизни.
- В штате Нью-Йорк примерно 1 из 10 взрослых (1,65 миллиона взрослых) и 1 из 12 детей (около 360 000 детей) болеют астмой.¹

КОНТРОЛЬ СИМПТОМОВ АСТМЫ

Что вы можете сделать?

- Регулярно посещайте лечащего врача.
- Попросите лечащего врача вместе с вами составить план действий при обострении бронхиальной астмы*. Следуйте этому плану, чтобы следить за симптомами и контролировать астму.
- Принимайте лекарства и используйте ингалятор в соответствии с рекомендациями лечащего врача. Следуйте этим инструкциям, чтобы контролировать симптомы астмы, даже если вы хорошо себя чувствуете.
- Выясните, какие именно факторы вызывают у вас приступ астмы, и постарайтесь избегать их.*
- По возможности исключите их присутствие у себя дома.
- Узнайте у лечащего врача о курсе обучения самостоятельному контролю симптомов астмы и о том, положен ли вам вызов врача на дом.
- Если у вашего ребенка астма, составьте план контроля симптомов вместе с лечащим врачом ребенка и персоналом школы.*

1. https://www.health.ny.gov/statistics/ny_asthma



Выясните, какие именно факторы вызывают у вас приступ астмы, и постарайтесь избежать их.

*Ознакомьтесь с материалами по составлению плана действий при обострении бронхиальной астмы, руководством по выявлению факторов, провоцирующих приступы астмы, и рекомендациями для учебных заведений на странице

<https://health.ny.gov/diseases/asthma/brochures>