

# Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

## Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

## Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
  - Open airways
  - Decrease your body's response to allergens

# Астма

Астма – це захворювання, при якому відбувається звуження дихальних шляхів, що йдуть до легенів, і виділення в них слизу. Коли це відбувається, стає важко дихати. Серед причин, які спричиняють приступи астми, можна назвати алергію, віруси застуди, ліки, пил, хімічні речовини, фізичні вправи або емоції.

## Симптоми

- Дихання відбувається частіше, ніж звичайно або виникають проблеми з диханням
- Свистяче або гучне дихання
- Кашель, який може погіршуватися вночі або рано-вранці
- Відчуття стисненої грудної клітки
- Прискорене серцебиття
- Приплив крові до голови
- Сверблячка, шорсткість або біль у горлі
- Втома
- Зниження показників пневмотахометра (якщо це призначено Вашим лікарем)

У Вас можуть бути інші симптоми астми, якщо:

- У Вас алергія
- Астма в когось із членів Вашої родини
- У Вас підвищена чутливість до забруднення повітря
- Ви піддаєтеся дії тютюнового диму
- У Вас стрес

## Медичний догляд

Догляд може полягати в наступному:

- Прийом різних ліків для:
  - Розкриття дихальних шляхів
  - Зниження реакції організму на алергени

- Decrease the swelling of your airways
- Decrease congestion
- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1-2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

### **To Prevent Asthma Attacks**

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Call your doctor **right away** if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 101 degrees F or 38 degrees C.

- Зменшення набрякання дихальних шляхів
- Зменшення застою (гіперемії)
- Визначення того, що викликає Ваші симптоми.
- Проведення алергійних проб.
- Використання пневмотахометру для затримки й запобігання приступів астми.
- Приймання великої склянки рідини кожні 1-2 години. Це сприяє розрідженню слизу. Розріджений слиз легше відкашлюється, і при цьому зменшується набрякання легенів. Найкраще пити прозорі рідини, такі як вода, фруктовий сік, чай, бульйон і прозорий суп.
- Уникати вживання молочних продуктів при свистячому подиху, тому що ці продукти можуть спричинити згущення слизу.

### **Для запобігання приступів астми**

- Весь час носіть із собою ліки від астми. Приймайте ліки за розкладом, навіть якщо симптоми минули.
- Уникайте вдихання диму сигарет, трубок і сигар.
- Уникайте продуктів, ліків або речей, які викликають у Вас ознаки астми. Вони називаються ініціаторами.
- Уникайте контактів із людьми, у яких застуда або грип.
- При перших ознаках застуди Вам необхідний спокій і рясне питво.
- При холодній погоді дихайте через шарф або інші предмети одягу.
- Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо вправ для зміцнення легенів.
- Зменшіть навантаження.

### **Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:**

- У Вас застуда, подих, що свистить, або Вам важко дихати.
- Ви відчуваєте, що Вам потрібно прийняти більше ліків, ніж призначено лікарем.
- У Вас температура більша ніж 101 градус F або 38 градусів C.

- Have mucus that is not white or clear or is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 **right away** if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- У Вас слиз не білий і не прозорий, або він занадто густий, і Вам важко відкашлятися.
- У Вас проблеми, пов'язані із прийомом ліків, такі як дрож, почуття замішання, нервозність, розлад шлунка або неприємні смакові відчуття.
- Ви не здатні виконувати звичайну діяльність або вправи.

**Негайно** зателефонуйте 911, якщо у Вас:

- Сильний свистячий подих або кашель, або Вам важко дихати.
- Біль у грудях.
- Сірі або посинілі губи або нігті на руках.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Asthma. Ukrainian