

Триггеры астмы



Триггеры астмы (факторы, провоцирующие астму) — это то, что может усилить симптомы заболевания. К распространённым симптомам астмы относятся:

- Одышка
- Сдавленность или боль в груди
- Свистящее дыхание (низкий или громкий свист при вдохе или выдохе)
- Кашель

Очень важно определить, какие именно факторы вызывают у вас обострение астмы. У некоторых людей может быть один триггер, у других — несколько. Например, физическая активность может быть таким фактором для некоторых людей. Убедитесь, что вы знаете, как правильно использовать свои лекарства от астмы.

Ниже приведён список факторов, провоцирующих астму, указано, где они встречаются, и что вы можете сделать, чтобы сократить их воздействие.

Триггер астмы	Где встречается	Что вы можете сделать
 Домашние животные	<ul style="list-style-type: none">• Перхоть• Слюна• Шерсть• Моча и фекалии животных	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Тщательно уберите помещение, если в нём раньше жил питомец<input type="checkbox"/> Не подпускайте домашних животных к месту, где вы спите
 Пылевые клещи	<ul style="list-style-type: none">• Матрас• Подушки• Простыни и одеяла• Ковры• Мягкие игрушки	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Используйте пылезащитные чехлы для матраса и подушек<input type="checkbox"/> Стирайте постельное бельё и мягкие игрушки каждую неделю<input type="checkbox"/> Пылесосьте ковры еженедельно
 Курение и вейпинг	<ul style="list-style-type: none">• Воздействие табачного дыма или пара от электронных сигарет• Остатки дыма или мельчайших частиц после курения электронных сигарет	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Избегайте курения и вейпинга<input type="checkbox"/> Не бывайте в местах, где курят или используют вейпы<input type="checkbox"/> Обратитесь в CalOptima Health за помощью в отказе от курения
 Тараканы и их фекалии	<ul style="list-style-type: none">• Грязные помещения• Тёмные и влажные места• Поверхности с крошками пищи	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Храните еду и мусор в закрытых контейнерах<input type="checkbox"/> Поддерживайте чистоту поверхностей<input type="checkbox"/> Регулярно пылесосьте

Триггеры астмы

Триггер астмы	Где встречается	Что вы можете сделать
 Погодные условия	<ul style="list-style-type: none">• При изменении влажности воздуха, морозной погоде	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Проконсультируйтесь с врачом по поводу приёма лекарств
 Пыльца	<ul style="list-style-type: none">• Пыльца растений: трав, сорняков, деревьев, цветов	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Используйте маску в ветреную погоду<input type="checkbox"/> Оставайтесь дома и держите окна закрытыми при высоком уровне пыльцы
 Плесень	<ul style="list-style-type: none">• Влажные места: стены в ванной, окна, трубы	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Устраните протечки<input type="checkbox"/> Удалите все заплесневелые и повреждённые водой предметы<input type="checkbox"/> Быстро и тщательно высушивайте поверхности после уборки
 Загрязнение воздуха и запахи	<ul style="list-style-type: none">• Смог в воздухе• Районы с интенсивным движением и заводами• Краска, чистящие средства, парфюмерия	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Оставайтесь дома при плохом качестве воздуха<input type="checkbox"/> Используйте очиститель воздуха, если возможно<input type="checkbox"/> Регулярно меняйте фильтр кондиционера
 Сильные эмоции	<ul style="list-style-type: none">• Изменения дыхания при плаче, гневе или сильном смехе	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Обсудите с врачом способы снижения стресса или возможность приёма соответствующих препаратов
 Инфекции	<ul style="list-style-type: none">• При заболевании простудой, гриппом, COVID-19	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Немедленно обратитесь к врачу или в медицинское учреждение



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телетайп **711**) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт www.caloptima.org/healthandwellness.