

Информация и обслуживание

Аллергены, вызывающие астматические приступы или обуславливающие ухудшение состояния:

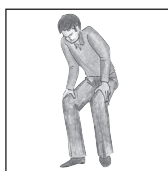
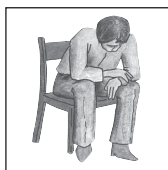
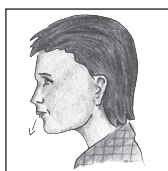
- **Пыльца** (например: смотри www.donnerwetter.de/pollen/info.htm)
- **Домашняя пыль**, содержащая испражнения пылевых клещей
- **Перья и пух**
- **Шерсть и чешуйки кожи животных, покрытых шерстью** (например: кошек, собак, лошадей)
- **Токсины, передающиеся укусами насекомых**
- **Пищевые продукты** (например: орехи, рыба, молоко, яйца, шоколад), а также **пищевые добавки или отдельные ингредиенты пищевых продуктов** (например: консерванты или глютен)
- **Медикаменты** (например: пенициллин)

Другие возможные факторы, вызывающие астматические приступы или обуславливающие ухудшение состояния:

- **Вредные вещества**, содержащиеся в воздухе
- **Озон** (сведения о концентрации озона передаются по радио и телевидению)
- **Табачный дым**
- **Изменение температуры воздуха или погодных условий** (туман, холод, а также переход от тепла к холоду, например, при выходе из тёплых помещений на холодный зимний воздух)
- **Инфекции, возбудители простудных заболеваний и воспалений дыхательных путей**
- **Физическая нагрузка**
- **Нервно-психические воздействия**

Специальные дыхательные приёмы в случае затруднения дыхания:

- **«Губной тормоз»:** старайтесь как можно дольше выдыхать через неплотно сжатые губы. Щёки при этом слегка надуваются. Этим приёмом тормозится поток выдыхаемого воздуха, и дыхательные пути остаются расширенными.
- **«Положение кучера»:** сядьте, слегка расставив ноги. Упритесь локтями в бедра или в стол. Держите голову удобно и спокойно выдыхайте с помощью «Губного тормоза».
- **«Стойка вратаря»:** 1 Вариант: встаньте, подоприте руками бедра и слегка наклоните корпус вперёд;
2 Вариант: прислонитесь поднятыми до уровня головы руками к стене или дереву. Положите лоб на предплечья. Выдвиньте немного вперёд одну ногу. В обоих вариантах производите выдох с помощью «Губного тормоза».



COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), хроническое обструктивное заболевание лёгких, – что Вы можете сделать сами:

- Немедленно **прекратить курение** (см. ниже «Советы по избавлению от привычки к курению»)
- **Воздерживаться от контактов с пылью, дымом или вредными веществами, содержащимися в воздухе помещений**
- Освоить **техники дыхания и расслабления** (см. также «Специальные дыхательные приёмы»)
- Проводить **массаж спины** для лучшего откашливания
- Выполнять **упражнения по укреплению мускулатуры**
- Регулярно заниматься **физкультурой и спортом** (пожалуйста, посоветуйтесь с врачом-специалистом)
- Регулярно делать **прививки** против гриппа, а также инфекций, вызываемых пневмококками

Советы по избавлению от привычки к курению:

- Примите **твёрдое решение прекратить курить**
- **Сформулируйте и запишите мотивы**, побуждающие Вас прекратить курить и держите эту памятку на виду
- **Перестройте Ваше питание** (фрукты, овощи, пить много жидкости)
- Постоянно имейте при себе **что-нибудь «пожевать»** (жевательная резинка, яблоко, морковь...)
- **Награждайте** себя за каждый день или неделю воздержания от курения (хорошей едой, хорошим кинофильмом ...)
- Придумайте себе новые **способы проведения свободного времени**
- Проводите **регулярные занятия спортом** (пожалуйста, посоветуйтесь с врачом-специалистом)
- **Поддерживающие мероприятия:**
 - Использование заменителей никотина (жевательная резинка, накожный пластырь или аэрозоли)
 - Акупунктура, акупрессура
 - Аутогенная тренировка, гипноз

Важные адреса:

Рабочая образовательная группа по тренировке при астме (Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung e.V.)
Германия, Оснабрюк
Iburgerstr. 187, 49082 Osnabrueck
Тел.: +49 (0)5 41/5 60 22 13 Факс: +49 (0)5 41/5 82 99 85;
www.asthmaschulung.de

Немецкий союз по аллергии и астме (Deutscher Allergie- u. Asthmabund e.V. (DAAB))
Германия, Мёнхенгладбах
Fliethstr. 114, 41061 Moenchengladbach
Тел.: +49 (0) 21 61/81 49 40 Факс: +49 (0) 21 61/8 14 94 30; www.daab.de

Немецкое сообщество по дыхательным путям (Deutsche Atemwegsliga e.V.)
Германия, Бад Липпспринге
Burgstr. 12, 33175 Bad Lippspringe
Тел.: +49 (0)52 52/93 36 15 Факс: +49 (0) 52 52/93 36 16;
www.atemwegsliga.de

Немецкая организация по оказанию помощи при аллергиях и астме (Allergie und Asthma e.V. (DHAA))
Германия, Гамбург
Bonustrasse 32, 21079 Hamburg
Тел.: +49 (0) 40/763 13 22 Факс: +49 (0) 40/763 13 39
e-mail: dhaa-hamburg@t-online.de

Немецкое сообщество больных заболеваниями дыхательных путей (Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.)
Германия, Динхайм
Berliner Strasse 84, 55276 Dienheim
Тел.: +49 (0) 61 33/35 43 Факс: +49 (0) 61 33/92 45 57;
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Немецкий союз по медицинской физкультуре и спортивной медицине (Deutscher Verband fuer Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.)
Германия, Хюрт-Эфферен
Vogelsanger Weg 48, 50354 Huerth-Efferen
Тел.: +49 (0) 22 33/6 50 17 Факс: +49 (0) 22 33/6 45 61;
www.dvgs.de

Рабочая группа по тренировке больных от Astellas Pharma GmbH (AG Patientenschulung Astellas Pharma GmbH)
Германия, Мюнхен
A/я 800 628, 81606 Muenchen
Бесплатный хотлайн: +49 (0) 800/111 45 44
www.atemwegschulung.de