План действий при обострении астмы, **штат Массачусетс**

Фамилия: _____

Дата рождения: _____

Аллергическая реакция на препараты: _____

Контактное лицо в случае необходимости: _____ № телефона: _____

Врач/медсестра: _____ № телефона: _____

❍ Необходима прививка от гриппа _____

Ваши наилучшие показатели пикфлоуметрии: _____

Внимание: избегайте всего, что может обострить вашу астму: _____

_____

Дата: _____

Следующий визит: _____

Заполнил: _____

Имейте при себе этот план при каждом визите.

зеленая зона-*зеленый свет*

Принимайте данные препараты для контроля заболевания

- Нормальное дыхание
- Отсутствие кашля и хрипов
- Непрерывный ночной сон
- Нормальная повседневная активность
- Так Вы должны себя чувствовать каждый день

Препарат	Количество	Время

Пиковая скорость выдоха: (100%-80%) с_____ до _____

желтая зона-*внимание*

Принимайте данные препараты, чтобы взять заболевание под контроль

- Кашель
- Легкие хрипы
- Ощущение сжатия в груди
- Затрудненное дыхание
- Пробуждение по ночам
- Первые признаки простуды

Препарат	Количество	Время	В течение

❍ Продолжайте принимать препараты "**зеленой** зоны" для контроля заболевания

❍ Используйте спейсер с _____

При продолжении симптомов без улучшения в течение _____ часов, позвоните Вашему врачу или медсестре. Сообщите Вашему врачу или медсестре о том, что Вы продолжаете находиться в желтой зоне. Возможно, необходимо поменять препараты зеленой зоны для предотвращения новых приступов.

Пиковая скорость выдоха: (100%-80%) с_____ до _____

красная зона-*опасность*

Немедленно примите меры!

- Затрудненное и учащенное дыхание
- Трудности при ходьбе и речи
- Крайне затрудненное дыхание

Немедленно примите данные препараты и ЗАТЕМ срочно позвоните Вашему врачу или медсестре!

Препарат	Количество	В течение

ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ - Звоните 911 или отправляйтесь в ближайшее отделение скорой помощи в случае, если у Вас:

- Наблюдается посинение губ или ногтей
- Крайне затруднено дыхание
- Не наблюдается улучшения через 15 минут после принятия препаратов **красной** зоны, и Вы не смогли связаться с Вашим врачом или медсестрой

Пиковая скорость выдоха (менее 50%) _____

Свяжитесь с Вашим врачом или медсестрой в течение 2 дней после посещения отделения скорой помощи или госпитализации.