

Информация по профилактике астмы и ХОЗЛ

Программа Molina для больных астмой Breathe with Ease® и программа для больных, страдающих хроническим обструктивным заболеванием легких (ХОЗЛ)

Факторы, провоцирующие астму

Множество окружающих вас вещей могут провоцировать симптомы астмы и стать причиной приступа. Провоцирующими факторами могут быть простые предметы в вашем доме или на улице. Пыль, домашние животные или погода могут спровоцировать приступ астмы. Знание факторов, провоцирующих у вас приступ астмы, может помочь вам контролировать это заболевание.

Провоцирующие факторы индивидуальны для каждого человека. Узнайте, что именно может провоцировать у вас симптомы астмы:

- изменения погоды
- физические упражнения
- заболевания, простуда
- пыль
- цветочная пыльца
- эмоциональные переживания
- плесень
- перхоть домашнего животного
- табачный или древесный дым
- сильные запахи
- Некоторые продукты питания: ____
- Прочее: _____



Обсудите факторы, провоцирующие у вас приступы астмы, с вашим врачом и семьей. Совместными усилиями вы сможете избежать факторов, провоцирующих астму, и контролировать это заболевание.

Внимание! Большинство пациентов, болеющих астмой, должны принимать контролирующие препараты. Это позволяет избежать симптомов астмы. Вы должны принимать данный препарат ежедневно. Его действие отличается от действия вашего спасательного ингалятора. Вам необходимо использовать спасательный ингалятор для облегчения симптомов астмы. Большинство пациентов для успешного лечения астмы должны принимать два лекарственных препарата. Проконсультируйтесь с вашим врачом о данных лекарственных препаратах и любых принимаемых вами препаратах.

В этом выпуске:

- Факторы, провоцирующие астму 1
- Профилактика гриппа..... 2
- Здоровый режим питания при ХОЗЛ..... 3
- Безопасные физические упражнения при ХОЗЛ..... 3

Данный информационный бюллетень предоставляется в рамках программы здравоохранения. Если вы не желаете его получать или не хотите участвовать в программе здравоохранения, сообщите нам об этом. Позвоните нам по телефону (866) 891-2320.

Вся информация данного бюллетеня представлена исключительно в ознакомительных целях. Она не может заменить консультацию вашего врача.

Вы можете также ознакомиться с этим и другими информационными бюллетенями на веб-сайте www.MolinaHealthcare.com.

This health bulletin is also available in English. Please call Member Services to request an English copy.

Для получения этой информации на предпочитаемом для вас языке и/или в доступных форматах обратитесь в Отдел обслуживания участников по телефону 1-888-665-4621.

MolinaHealthcare.com



Профилактика гриппа: полезные здоровые привычки могут помочь предотвратить распространение микробов

Наилучшая профилактика сезонных вспышек гриппа — это прививка против гриппа ежегодно. Профилактика гриппа важна для людей, страдающих астмой или ХОЗЛ. Эпидемия гриппа обычно начинается в октябре. Соблюдайте полезные здоровые привычки.

- 1. Не допускайте тесного контакта с заболевшими лицами.** Это поможет вам в профилактике заболевания.
- 2. Оставайтесь дома, если вы заболели.** По возможности не ходите на работу или на учебу. Постарайтесь не ездить по делам во время заболевания. Таким образом вы не допустите заражения других людей.
- 3. Прикрывайте рот и нос.** Прикрывайте рот и нос платком, когда вы кашляете или чихаете. Таким образом вы не допустите заражения других людей, находящихся возле вас.
- 4. Мойте руки.** Чаще мойте руки с мылом и водой. Это поможет защитить вас от распространения микробов. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующий состав для рук на спиртовой основе (например, антибактериальный гель для рук).
- 5. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.** Микробы часто распространяются, когда человек прикасается к какому-либо предмету, на котором имеются микробы, а затем прикасается к своим глазам, носу или рту.
- 6. Развивайте другие полезные здоровые привычки.** Чистите и дезинфицируйте поверхности, к которым вы часто прикасаетесь в вашем доме, на работе, в школе, особенно, когда кто-то болен. Обеспечьте себе полноценный сон и будьте физически активными. Научитесь бороться со стрессом, пейте много жидкости и употребляйте здоровую пищу.

Здоровый режим питания при ХОЗЛ

Если у вас хроническое обструктивное заболевание легких (ХОЗЛ), вам необходимо соблюдать сбалансированный и здоровый режим питания. Правильное питание может дать вам заряд энергии и помочь легче дышать. Кроме того, прием здоровой пищи может помочь в борьбе с инфекциями и при профилактике заболеваний.

Советы по здоровому питанию:

- **Пейте много воды.** Это способствует очищению ваших дыхательных путей от слизи.
- **Ограничьте употребление соли.** Соль может задерживать жидкость в вашем организме. Это может стать причиной отеков. Кроме того, это усложнит дыхание.
- **Ограничьте употребление кофеина.** Кофеин плохо сочетается с некоторыми лекарственными препаратами.
- **Расширьте ваш рацион питания.** Это обеспечит ваш организм необходимыми питательными веществами. Обязательно включите в ваш рацион фрукты, овощи, продукты из цельного зерна, протеин (например, нежирное мясо), а также молочные продукты.
- **Избегайте переедания.** Употребление некоторых продуктов питания может стать причиной газообразования и метеоризма.
- **Питайтесь здоровой пищей маленькими порциями четыре или пять раз в день.** Большие порции могут вызвать у вас чувство переедания. Это может усложнить дыхание.

Безопасные физические упражнения при ХОЗЛ

Физические упражнения могут помочь вашему организму лучше использовать кислород. Если у вас хроническое обструктивное заболевание легких (ХОЗЛ), вам необходимо найти занятия, которые вы будете выполнять каждый день с удовольствием. Прогулка — одна из лучших форм физических упражнений. Постарайтесь гулять каждый день. Это легко и вы сможете это делать в любое время года. Постарайтесь гулять вокруг вашего дома, в торговом центре или в местном парке.

Старайтесь выполнять эти физические упражнения не менее трех раз в неделю:

- **Растяжка способствует вашему расслаблению и делает ваше тело более гибким.** Это хороший способ разогреться перед или расслабиться после выполнения упражнений.
- **Аэробные упражнения помогают вашему организму лучше использовать кислород.** Примеры данных упражнений:
 - Прогулка
 - Подъем по ступенькам
 - Танцы
 - Плавание
- **Тренировки с использованием легких гантель делают ваши мышцы сильнее, уменьшая тем самым нагрузку на ваши дыхательные мышцы.**

Проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом программы упражнений. Ваш врач может посоветовать вам использовать ингалятор перед выполнением программы физических тренировок.



MolinaHealthcare.com



Отдел контроля качества
200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



Есть вопросы о здоровье?

Звоните на нашу
линию "Консультация с
медсестрой"!

На английском языке: **(888) 275-8750**

На испанском языке: **(866) 648-3537**

РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНО!

Наша основная цель — сохранение вашего
здоровья!

Лица с нарушением слуха могут
воспользоваться

TTY (на английском и испанском языках) по
номеру: **711**

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.