

Осень 2015, Информационный бюллетень об астме и ХОБЛ

Программа Molina Breathe with Ease® и хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

Контроль астмы

Что такое астма?

Астма – это хроническое заболевание, которое поражает дыхательные пути в легких. Во время приступа астмы дыхательные пути отекают. Поэтому становится трудно дышать.

Каковы симптомы приступа астмы?

- Кашель
- Хрипы
- Одышка
- Сдавленность или боль в груди

Что провоцирует приступ астмы?

При приступе астмы дыхательные пути отекают. Отметьте, что вызывает у вас симптомы астмы:

- | | |
|--|---|
| ☐ Физическая нагрузка | ☐ Перхоть домашних животных |
| ☐ Болезнь, простуда | ☐ Некоторые продукты: |
| ☐ Пыль | _____ |
| ☐ Пыльца | ☐ Табачный или древесный дым |
| ☐ Эмоции | ☐ Сильные запахи |
| ☐ Плесень | ☐ Прочее: |
| | _____ |

Большинство людей с астмой должны принимать **контролирующий препарат**. Он помогает предотвратить симптомы астмы. Его необходимо принимать ежедневно. **Препарат для экстренного оказания помощи** предназначен для облегчения внезапного симптома астмы. Проконсультируйтесь со своим медицинским специалистом о любом принимаемом вами лекарстве и о пользе контролирующего препарата для вас.

В этом выпуске:

Контроль астмы.....	1
Безопасная нагрузка при ХОБЛ.....	2
Профилактика гриппа.....	3

Этот информационный бюллетень является частью Программы здравоохранения.

Если вы не хотите участвовать в этой программе, сообщите нам об этом. Позвоните нам по телефону (866) 891-2320.

Все материалы в данном бюллетене носят исключительно информативный характер.

Он не заменяет консультации вашего медицинского специалиста.

Этот информационный бюллетень можно найти на нашем веб-сайте www.MolinaHealthcare.com.

Для получения этой информации на других языках и/или в доступных форматах позвоните в Отдел обслуживания участников. Номер указан на обратной стороне вашей карты участника.

MolinaHealthcare.com

Безопасная нагрузка при ХОБЛ

Если у вас хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), физическая нагрузка может помочь вашему организму лучше использовать кислород.

Старайтесь делать эти упражнения минимум три раза в неделю:

- **Аэробика** это лучшее средство для вашего общего самочувствия. Она полезна для сердца и легких. Во время занятий аэробикой ваше сердце бьется быстрее и вы дышите глубже. Занятия аэробикой предусматривают:
 - Быструю ходьбу
 - Езду на велосипеде
 - Танцы
 - Плавание
- **Упражнения для развития силы** включают в себя тяжелую атлетику и упражнения в равновесии. Тяжелая атлетика сделает ваши мышцы сильнее. Упражнения в равновесии укрепляют мышцы ног и помогают предотвратить падения.
- **Растяжка** помогает вам расслабиться и делает вас более гибким. Делайте растяжку до и после любого упражнения.

Проконсультируйтесь со своим медицинским специалистом перед началом программы спортивных тренировок. Ваш медицинский специалист может попросить вас использовать ингалятор перед тренировкой.



MolinaHealthcare.com

Профилактика гриппа

Единственный лучший способ профилактики сезонного гриппа – это **ежегодные прививки от гриппа**. Как участник программы Molina Healthcare вы можете бесплатно получить прививку от сезонного гриппа. Совершеннолетние участники могут купить прививку от гриппа в аптеках. Вы также можете спросить об этом вашего медицинского специалиста.

Сезон гриппа обычно начинается в октябре. Развивайте в себе полезные для здоровья привычки. Помогите остановить распространение микробов и предотвратить такие болезни, как грипп.

1. Избегайте тесного контакта с больными людьми.
2. Если вы заболели, оставайтесь дома.
3. Прикрывайте рот и нос, когда кашляете или чихаете.
4. Мойте руки с мылом.
5. Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту.
6. Практикуйте другие полезные для здоровья привычки. Побольше спите, ешьте здоровую пищу и контролируйте свой стресс.



MolinaHealthcare.com



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



Есть вопросы о вашем здоровье?

Звоните в нашу круглосуточную
телефонную справочную
службу медсестер!

Английский язык: (888) 275-8750

Испанский язык: (866) 648-3537

Ваше здоровье – наша главная задача!

Телефон для лиц с нарушениями слуха (на
английском и испанском языке) ТТУ: 711

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

2967687DM0915