

Дыхательные упражнения

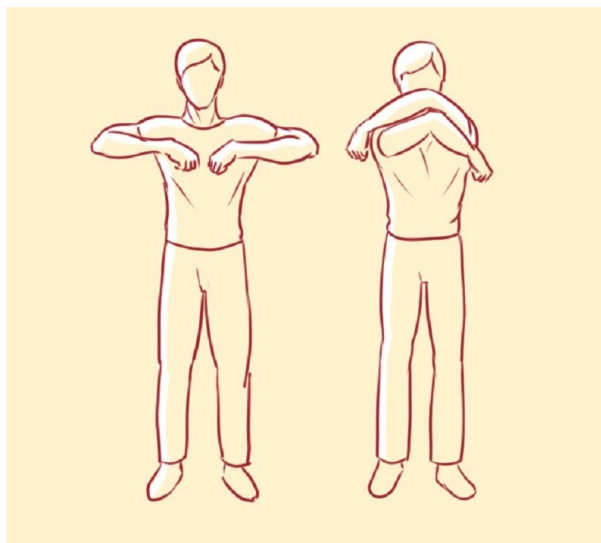
1. Расслабьте шею и мышцы плеч. Медленно вдохните через нос, держа рот закрытым. Сделайте выдох через сложенные трубочкой губы продолжительнее, чем делаете вдох (соотношение 1:2). Выполняем по 5-10 минут несколько раз в день. Если появилась одышка, головокружение или боли, замедлить или прекратить выполнение упражнения.



2. Ходьба, прогулки на свежем воздухе. Обязательно следим за дыханием. На 1-2-ой шаг делаем вдох, на 3-4-ый – выдох. Можно поддерживать и другой ритм, удобный для вас. Постепенно увеличиваем длительность вдоха и выдоха, как и число проделанных шагов.



3. Руки в стороны – вдох; на выдохе обнимаем себя, сжимая грудную клетку. Можно выполнять выдох с наклонами в стороны.



Если вы устали во время тренировки, сядьте на стул, выполните спокойные вдохи и выдохи, при необходимости воспользуйтесь назначенным врачом ингалятором.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2025 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».

Министерство здравоохранения Амурской области.
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

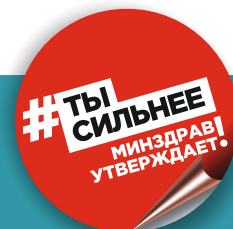
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru  [aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». З. С-21-4393. Т. 500 экз. 2021 г.

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Легкое и свободное дыхание зависит от тебя!



Советы для пациентов с бронхиальной астмой

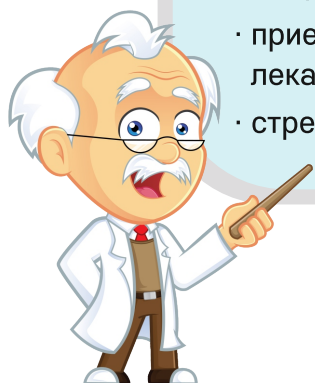
Благовещенск, 2021

Бронхиальная астма

- это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья. Это происходит из-за того, что дыхательные пути чрезмерно реагируют на разные раздражители. В ответ на раздражение они сужаются и вырабатывают большое количество слизи, что нарушает нормальный поток воздуха при дыхании.

Факторы риска, которые провоцируют приступы бронхиальной астмы:

- респираторные инфекции
- перепады влажности и температуры воздуха
- чрезмерные физические нагрузки
- пищевые аллергены
- прием некоторых лекарственных средств
- стрессы



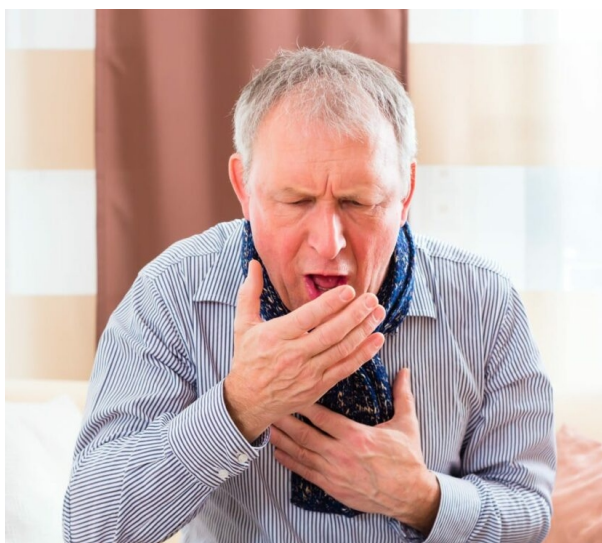
Наиболее характерными признаками бронхиальной астмы являются:

Кашель - может быть частым, мучительным и постоянным. Кашель может ухудшаться ночью, после физического усилия, после вдыхания холодного воздуха.

Экспираторная одышка (с преимущественным затруднением выдоха) - дыхание может быть настолько ограничено, что это вызывает страх невозможности выдохнуть.

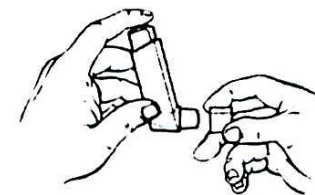
Свистящие хрипы, слышные на расстоянии - вызываются вибрацией воздуха, с силой проходящего через суженные дыхательные пути.

Удушье.



Правила пользования аэрозольным ингалятором

1. Встряхнуть ингалятор.
2. Снять защитный колпачок.
3. Повернуть ингалятор дном вверх.



4. Сделать полный выдох через сомкнутые губы.
5. Плотно обхватить мундштук ингалятора губами.
6. Начиная делать вдох, нажать на дно ингалятора и глубоко вдохнуть лекарство. При этом должно возникнуть ощущение, что лекарство не осталось во рту, а попало в бронхи.
7. Задержать дыхание на 5-10 сек.
8. Сделать спокойный выдох.
9. Надеть на ингалятор защитный колпачок.

