

Мой план действий при ХОБЛ

Общая информация

Имя пациента: _____ Врач: _____

_____ Телефон врача: _____

Телефон контактного лица: _____

Мой план основного лечения: _____

Мой план лечения в случае приступов: _____

Сопутствующие заболевания

Анемия

Тромбоэмболия

Диабет

Гипертония

Остеопороз

Рак

Тревожное расстройство

Бессонница

Рефлюксная болезнь

Депрессия

Артрит

Расстройства сердечного ритма

Ишемическая болезнь сердца

Другое _____

Другие лекарства, которые я принимаю ежедневно _____

Зеленая зона: ХОБЛ находится под контролем**План действий**

- Выделение мокроты с кашлем в обычном объеме
 - Мокрота имеет обычный цвет
 - Частота приступов нехватки воздуха и одышки находится на одном и том же уровне
 - Качество сна находится на обычном уровне
 - Аппетит в норме
- Избегайте курения
 - Регулярно принимайте лекарства из плана основного лечения
 - При необходимости принимайте лекарства из плана лечения приступов
 - Выполняйте дыхательные упражнения
 - Будьте физически активны и ешьте здоровую пищу
 - Используйте дополнительный кислород в соответствии с указаниями врача

Желтая зона: контроль над ХОБЛ ухудшается**План действий**

- Появляется все больше симптомов ХОБЛ
 - Появляется или усиливается выделение мокроты с кашлем
 - Мокрота становится гнойной (желтой, зеленой)
 - Появляется или усугубляется одышка
 - Появляются или усугубляются приступы кашля и свистящее дыхание
- Избегайте курения
 - Регулярно принимайте лекарства из плана основного лечения
 - При необходимости принимайте лекарства из плана лечения приступов
 - Выполняйте дыхательные упражнения
 - Используйте дополнительный кислород согласно предписанию врача
 - Проконсультируйтесь со своим семейным врачом или пульмонологом для определения дальнейшего лечения

Красная зона: тяжелое обострение ХОБЛ**План действий**

- Внезапно усугубились симптомы ХОБЛ
 - Добавляются новые симптомы (посинение губ, отеки ног)
 - Добавляется жар или озноб
 - Трудно говорить и трудно дышать даже в спокойном состоянии
 - Лекарства из основного плана лечения ХОБЛ и лекарства для лечения приступов не помогают
- Позвоните по номеру 112 и вызовите скорую
 - Сохраняйте спокойствие
 - Примите 1-2 дозы лекарства через каждые 20 минут из плана лечения
 - Используйте дополнительный кислород
 - Попробуйте дышать через губы, сложенные в трубочку