

Важно! Эта инструкция — помощь в повседневном контроле за состоянием ребёнка.
Все решения о лечении принимает только врач.
Перед тем как использовать какие-либо приборы или менять схему приёма лекарств,
проконсультируйтесь с педиатром или детским пульмонологом.

Как следить за здоровьем ребёнка

Цель родителей:	не ждать, когда станет хуже, а замечать первые признаки обострения и вовремя принимать меры. Так вы поможете ребёнку чувствовать себя хорошо и вести активный образ жизни.
Главный помощник — дневник пациента	Записывайте каждый день: – дату и время; – симптомы: кашель (какой он, когда появляется), одышка, свистящее дыхание, как ребёнок спал ночью, мог ли играть с друзьями; – показания приборов: данные пикфлоуметра и пульсоксиметра (если используете); – приём лекарств: какие и когда принимали — и поддерживающие, и «скорую помощь»; – что могло спровоцировать ухудшение: контакт с аллергенами, физическая нагрузка, стресс, простуда, перемена погоды; – самочувствие по 5-балльной шкале: 1 — отлично, 5 — очень плохо.
Совет	Сделайте измерения и записи такой же привычкой, как чистка зубов. Так вы не пропустите важные изменения. Объясняйте ребёнку, что происходит. Рассказывайте простыми словами, зачем нужны лекарства и процедуры. Поощряйте его участвовать в контроле за здоровьем — под вашим присмотром.

Как пользоваться пикфлоуметром?

Пикфлоуметр	– это небольшой прибор, который измеряет, насколько быстро ребёнок может выдохнуть воздух. Это помогает понять, хорошо ли работают лёгкие.
Вопросы для быстрой проверки состояния	1. мешает ли кашель или хрипы спать по ночам? 2. мешают ли симптомы играть, бегать, заниматься физкультурой? 3. приходится ли использовать ингалятор «скорой помощи» чаще двух раз в неделю? (Если да, это сигнал, что нужно обсудить лечение с врачом.)
Как определить зоны?	Врач поможет найти лучшее значение пиковой скорости выдоха (ПСВ) — когда ребёнок чувствует себя хорошо. От него отсчитываются три зоны:

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЁНКА С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

	Зелёная зона	(80–100 % от лучшего показателя)	ВСЁ ХОРОШО, продолжайте обычный режим лечения.
	Жёлтая зона	(60–80 %)	БУДЬТЕ НАЧЕКУ! Возможно, начинается обострение. Усиьте контроль, следуйте индивидуальному плану действий при ухудшении (например, увеличьте дозу ингалятора). Обязательно свяжитесь с врачом в тот же день.
	Красная зона	(< 60 %)	ОПАСНО! Дайте препарат неотложной помощи (обычно сальбутамол) и немедленно вызывайте скорую (103).

Что делать, если состояние ухудшается?

1. Начало обострения (жёлтая зона)	– кашель или свистящее дыхание стали чаще днём; – появился кашель ночью; – ПСВ снизилась до 60–80 % от лучшей; – ингалятор «скорой помощи» нужен чаще двух раз в неделю.
Ваши действия:	1. следуйте индивидуальному плану, который составил врач (например, увеличьте дозу поддерживающего препарата); 2. обязательно свяжитесь с лечащим врачом в течение 24–48 часов для коррекции лечения.
2. Тяжёлое обострение (красная зона)	– одышка даже в покое, ребёнок говорит короткими фразами и предпочитает сидеть; – видно, как втягиваются яремная ямка и промежутки между рёбрами; – учащённое сердцебиение, возбуждение или, наоборот, вялость; – ПСВ меньше 60 % от лучшего показателя; – сатурация (SpO₂) ниже 92 % (если есть пульсоксиметр).
Ваши действия:	1. Дайте препарат неотложной помощи через спейсер (обычно сальбутамол — 2–4 ингаляции). 2. Если через 15–20 минут лучше не стало — повторите. 3. Если после второго раза улучшения нет — немедленно вызывайте скорую помощь (103). 4. По дороге в больницу продолжайте давать препарат каждые 20 минут (если врач не сказал иначе).
Когда нужно сразу звонить в скорую (103):	– препарат «скорой помощи» не помогает или действует меньше двух часов; – ребёнок не может говорить, есть или пить из-за одышки; – посинели губы или область вокруг рта; – ребёнок очень вялый, сонливый, плохо реагирует на вас.

Как создать безопасную среду и предупредить обострения?

1. Уменьшите контакт с аллергенами:	• уберите из комнаты ковры и лишние мягкие игрушки; • используйте специальные чехлы на матрас и подушки — они защищают от пылевых клещей; • регулярно делайте влажную уборку; • не курите рядом с ребёнком и не допускайте контакта с табачным дымом.
2. Защитите от инфекций:	• соблюдайте график прививок, включая ежегодную вакцинацию от гриппа; • приучите ребёнка часто мыть руки; • в сезон простуд старайтесь избегать мест, где много людей.
3. Физическая активность:	• обсудите с врачом, какие нагрузки допустимы для вашего ребёнка; • поощряйте умеренные игры и спорт — это полезно для лёгких.

Краткий чек-лист для родителей

☐	Ведите дневник: записывайте симптомы, показания приборов, приём лекарств и возможные триггеры.
☐	Измеряйте ПСВ ежедневно с помощью пикфлоуметра.
☐	Следите за зонами: зелёная — всё хорошо, жёлтая — будьте начеку, красная — срочно действуйте.
☐	При признаках обострения следуйте индивидуальному плану и сразу связывайтесь с врачом.
☐	В случае тяжёлого состояния (красная зона) дайте препарат и вызывайте скорую.
☐	Создайте гипоаллергенный быт и защитите ребёнка от инфекций.
☐	Обсудите с врачом допустимый уровень физической активности.

Помните:

ваша задача — вовремя заметить изменения и помочь ребёнку,
а лечение и диагностику всегда проводит врач.
Будьте внимательны и берегите здоровье малыша!