**Памятка для пациента с**

**БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ**

**Памятка для пациента:**

1. Отказ от курения
2. Здоровый образ жизни
3. Профилактика ОРЗ
4. Контроль массы тела и борьба с ожирением
5. Гипоаллергенная диета (при наличии пищевой аллергии)
6. Гипоаллергенный быт

* Освободить квартиру от вещей. на которые с легкостью и в больших объемах оседает пыль. К таким вещам относятся: ковры, мягкие игрушки, портьеры, старые (прочитанные) книги, журналы и т.д. Следует отметить, что размещение в квартире шкур животных строго запрещено.
* Влажная Уборка в квартире (доме. офисе) должна быть ежедневной.
* Вещи с большой концентрацией пыли (постельное бельё, книги, не сезонную одежду) следует хранить только в закрытых отделениях шкафа.
* Целесообразно и эффективно использование воздухоочистителя. Воздухоочиститель должен использоваться круглосуточно (особенно в период цветения).
* Обеспечивайте спальню свежим воздухом во время сна. В дневное время проветривайте помещение по мере необходимости.
* Поддерживайте оптимальный уровень влажности (около 60%) в помещении. При необходимости пользуйтесь увлажнителями воздуха.
* Сведите к минимуму количество комнатных растений. Одним из самых благоприятных мест для размножения плесневых грибов является земля в горшках комнатных растений.
* Уделите особое внимание уборке ванных комнат и туалетов. Рекомендуется проводить обработку поверхностей специальными средствами, которые предотвращают рост плесневых грибов и/или уничтожают их колонии. Обратите внимание на безопасность. экологичность и гипоаллергенность используемых средств!
* Исключайте появление сырости в помещении. Основные места появления пятен сырости - угловые стены и потолок, квартиры над подвалами, угловые квартиры.
* Постельное белье, одеяла, подушки, матрасы обязательно должны соответствовать требованиям гипоаллергенности. Используйте только специальные постельные принадлежности. разработанные производителями непосредственно для аллергиков, астматиков и людей с чувствительной кожей.
* Не существует гипоаллергенных, неаллергенных и безопасных для аллергика домашних животных! Помните, что интенсивность проявления аллергии не зависит ни от длины шерсти, ни от породы (вида) домашнего питомца. Не держите рядом с собой (дома, в офисе, квартире) животных!
* Ограничьте контакты с бытовой химией, а для ребенка такие контакты исключите! Старайтесь пользоваться гипоаллергенными чистящими средствами и порошками.

7.Дыхательная гимнастика по Бутейко

8.Плаванье и ходьба с палками

9.Имейте дома небулайзер

10.При трудностях выполнения аэрозольных ингаляций применяйте спейсер, спросите об этом лечащего врача

11.Следуйте рекомендациям лечащего врача, это позволит избежать обострений Вашего заболевания

12.Вакцинация противопоказана только при обострении БА.

13.Обратитесь к врачу для определения показаний и противопоказаний к вакцинации.