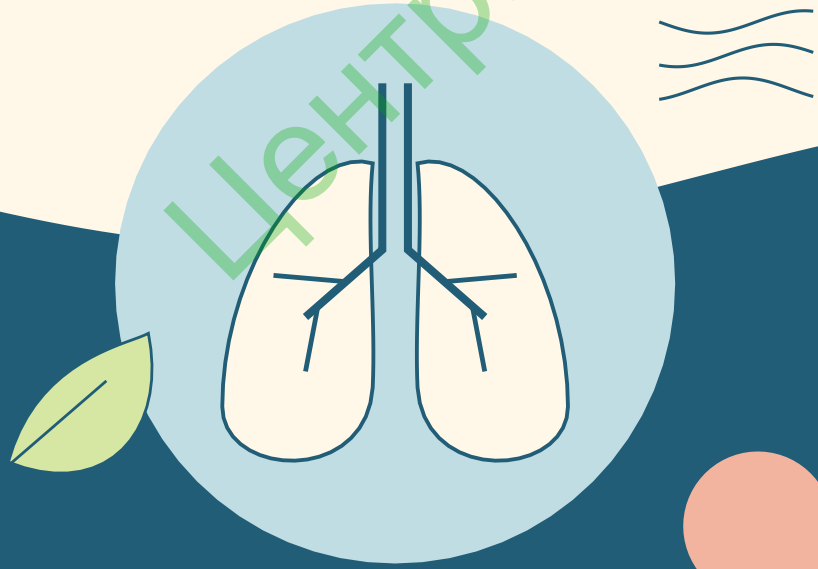
Купить Дневник респираторных симптомов. Дыхание в записях

ДНЕВНИК РЕСПИРАТОРНЫХ СИМПТОМОВ

Дыхание в записях

Самочувствие и детали обычного дня



ЦентрМаг

СИМПТОМЫ · ОБСТОЯТЕЛЬСТВА · НАЗНАЧЕНИЯ

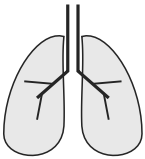
ЦентрМаг

МОЙ ДНЕВНИК

Дыхание в записях

Наблюдения для обсуждения со специалистом.

Имя



Период наблюдения

с _____ по _____

Специалист / контакт / следующая встреча

У каждого наблюдения есть контекст.
Сохраните его рядом с цифрами.

ЦентрМаг

Как вести дневник

36 разворотов для дня или отдельного эпизода.

01

Запишите симптомы

Укажите время, длительность и обстоятельства.
Отметьте также дни, когда симптомов не было.

02

Добавьте влияние на жизнь

Сон, прогулка, лестница, домашние дела: что изменилось?
Опишите конкретную ситуацию своими словами.

03

Измеряйте по плану врача

Выберите только рекомендованные показатели.
Пустые строки не задают частоту измерений.

04

Отметьте лечение и результат

Запишите фактическое применение назначенных средств.
Укажите время повторной оценки и изменения.

Дневник не определяет диагноз и не заменяет план лечения.
При опасных симптомах сначала обращайтесь за помощью.

ЦентрМаг

Моё обычное состояние

Ориентиры для сравнения собственных записей.

Когда начались симптомы / что установлено врачом

Обычный кашель, мокрота и дыхание

Какая нагрузка привычна / что стало труднее

Важные состояния / аллергии / курение, если актуально

ЦентрМаг

Что стоит отмечать

Описывайте наблюдения; возможные причины обсудите с врачом.

Кашель

Сухой или с мокротой; эпизодами или часто.
Когда появился, мешал ли говорить, спать или заниматься делами.

Дыхание

Одышка в покое или при конкретной активности.
Свистящее дыхание, стеснение в груди, длительность эпизода.

Обстоятельства

Нагрузка, холодный воздух, пыль, дым, запахи, место и время.
Совпадение не доказывает, что это причина симптомов.

Мокрота: отметьте изменение количества, цвета и густоты.
При крови в мокроте нужна срочная медицинская оценка.
Остальные тревожные признаки — на странице 9.

ЦентрМаг

Мой план лечения

Заполните по назначениям; укажите дату их актуальности.

Препарат / форма / устройство / назначенная доза

Когда применять / кто назначил / дата

Техника ингаляции: что показал и проверил специалист

Нежелательные реакции / что важно уточнить

ЦентрМаг

План измерений

Оставьте ненужные поля пустыми.

Показатель	Единицы	Когда	Мой ориентир

ЦентрМаг

Возможные показатели: SpO_2 (%), пульс (уд/мин), температура (°C), ПСВ — пиковая скорость выдоха (л/мин).

Порог обращения за помощью и частоту измерений задаёт врач. Для ПСВ при необходимости запишите личное лучшее значение.

Прибор / особые условия / дата согласования

Сравнимые записи

Следуйте инструкции прибора и обучению специалиста.

Если назначена пульсоксиметрия

Рука должна быть тёплой и неподвижной; уберите лак с выбранного ногтя. Дождитесь устойчивого показания. Запишите время и условия: покой или после активности. Если назначен кислород — укажите установленный режим.

Прибор может ошибаться. На точность влияют движение, холодные руки, кровообращение, пигментация кожи и другие факторы. Не оценивайте состояние только по SpO_2.

Если назначена пикфлоуметрия

Освойте технику со специалистом. Обычно записывают лучший результат из трёх попыток, а не среднее. Укажите, было ли измерение до или после препарата. Индивидуальные ориентиры внесите на страницу 6.

Не меняйте дозы лекарств или подачу кислорода по одной цифре. При ухудшении следуйте плану врача и обращайтесь за помощью, даже если показание кажется обычным.

ЦентрМаг

Если станет хуже

Заполняется вместе с медицинским специалистом.

Какие изменения требуют связи с врачом

Мои пороги показателей / когда повторить измерение

Согласованные действия / где хранится полный план

Контакты для срочной связи / кто может помочь

ЦентрМаг

ВАЖНАЯ ПАМЯТКА

Когда нужна помощь

Не откладывайте помощь ради заполнения дневника.

Немедленно вызывайте экстренную помощь

При тяжёлом затруднении дыхания, когда трудно говорить; при посинении или посерении губ, внезапной спутанности сознания; при тяжести или сдавлении в груди.
Не садитесь за руль самостоятельно.

Обратитесь за срочной медицинской оценкой

Если одышка новая или заметно сильнее обычной, в мокроте появилась кровь, кашель быстро ухудшается или сопровождается болью в груди. При тяжёлом состоянии вызывайте экстренную помощь.

ЦентрМаг

Кашель дольше трёх недель требует обращения к врачу.
Список признаков неполный: следуйте индивидуальному плану.
Обычная цифра на приборе не отменяет тревожные симптомы.

Местный номер экстренной помощи

Симптомы и мой день

Дата _____ День / отдельный эпизод

Время	Кашель[1]	Одышка[2]	Что делал(а) / как долго

[1] Нет / сухой / с мокротой. [2] Моя оценка от 0 до 10:

0 — одышки нет; 10 — максимально выраженная. Это не диагноз.

ПОДРОБНОСТИ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Мокрота / свистящее дыхание / другие ощущения:

Где был(а), что предшествовало, что изменилось:

Ночные пробуждения / влияние на сон и обычные дела:

ЦентрМаг

Измерения и действия

Дата _____ Измерения — только по плану врача

Время	Показатель	Результат	Единицы / условия[1]

[1] Например: в покое; до / после препарата; режим кислорода, если назначен.

НАЗНАЧЕННЫЕ СРЕДСТВА · ФАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Время	Название / форма	Доза	Эффект / время[2]

[2] Когда оценили результат; стало легче, без изменений или хуже.

Нежелательные реакции / обращение за помощью:

ЦентрМаг

Что изменилось

Период _____ — _____

Когда и в каких обстоятельствах появлялись симптомы

Ночные пробуждения / изменения обычной активности

Показатели по плану / эффект средств / реакции

Что повторялось / какие записи показать врачу

ЦентрМаг

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Встреча с врачом

Дата _____ Специалист _____

Вопросы и новые наблюдения

Что обсудили / выводы специалиста

Изменения назначений / техника применения

План наблюдений / следующая встреча

ЦентрМаг

Мои заметки

Дополнительные наблюдения и рекомендации.

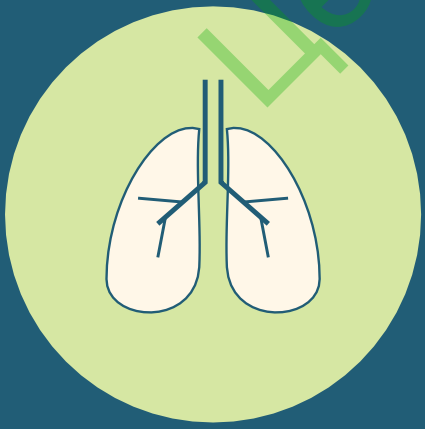
ЦентрМаг

ЦентрМаг

У замеченных деталей есть значение.

Сохранить наблюдения.
Обсудить изменения.
Следовать своему плану.

ЦентрМаг





ДЫХАНИЕ В ЗАПИСЯХ