

Мой план действий при ХОБЛ

Мои имя и фамилия:		Лечащий врач:		Контактное лицо для экстренной связи:	
Дата:		Телефон:		Телефон:	

Зеленая зона — обычный день

Дыхание и самочувствие привычные, симптомы стабильны

Признаки:

- Дыхание привычное, без ухудшений
- Кашель и мокрота — как обычно
- Сон, аппетит, активность в норме

Что делать:

- Принимать все назначенные препараты
- Препараты (заполняет врач):

- Посещать плановые приемы врача
- Двигаться в привычном ритме
- Избегать табачного дыма и загрязненного воздуха

Желтая зона — день ухудшения

Симптомы заметно усилились по сравнению с обычным состоянием

Признаки:

- Одышка сильнее, чем обычно
- Кашель усилился, мокрота изменилась
- Ингаляторы помогают меньше или не помогают
- Появилась или усилилась отечность лодыжек
- Необычная усталость, ощущение нехватки воздуха
- Нарушился сон
- Есть температура или признаки респираторной инфекции

Что делать:

- Снизить нагрузку, отдохнуть
- Продолжать принимать все назначенные препараты, а также препараты на случай ухудшения
- Препараты (заполняет врач):

- Если симптомы не проходят в течение суток после начала приема дополнительных препаратов, обратиться за медицинской помощью

Красная зона — срочная помощь

Состояние резко ухудшилось — действуйте немедленно

Признаки (один или несколько):

- Сильная одышка в покое или при малейшем движении
- Прожилки крови в мокроте
- Боль или давление в груди
- Посинение губ или кончиков пальцев
- Спутанность сознания, нарушение речи

Что делать:

- Вызвать скорую: **103** или **112**
- Сообщить о диагнозе ХОБЛ и принимаемых препаратах
- Препараты (заполняет врач):

После обострения

Самочувствие улучшилось, но важные шаги еще впереди

Что делать:

- Обратиться к лечащему врачу в течение месяца после обострения — даже если самочувствие улучшилось¹
- Обсудить с врачом, насколько хорошо заболевание контролируется на фоне текущей базисной терапии
- При необходимости — скорректировать базисную терапию вместе с врачом для снижения риска повторных обострений

Материал предназначен для широкой аудитории и только для личного использования. Информация, предоставленная в данном разделе, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Обновляйте план вместе с врачом при каждом изменении лечения.

Источники: 1. GLOBAL INITIATIVE FOR CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE (GOLD). GLOBAL STRATEGY FOR THE DIAGNOSIS, MANAGEMENT, AND PREVENTION OF COPD. 2026 REPORT (дата обращения: 20.07.2026). 2. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Клинические рекомендации «Хроническая обструктивная болезнь легких». Взрослые. 2024. ID: 603_3 (дата обращения: 20.07.2026).

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», Российская Федерация, 123112, Москва, 1-й Красногвардейский пр-д, д. 21, стр. 1, 30 этаж. тел.: +7 (495) 799-56-99. WWW.ASTRAZENECA.RU, [HTTPS://KARTAZHIZNI.RU/](https://KARTAZHIZNI.RU/)

Номер одобрения: RU-30272 Дата одобрения: 14.08.2026 Дата истечения: 14.08.2028