Astma

HYVIN VOINTIA YHTEISVOIMIN

WWW.SVKESKUS.FI

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTEILLA

WWW.SVKESKUS.FI

К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

Брошюра переведена на русский язык организацией РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ФИНЛЯНДИИ (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry, www.svkeskus.fi), в рамках проекта «К здоровью - вместе» («Hyvinvointia yhteisvoimin»). Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Центра поддержки социальных проектов при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии - STEA.

В переводе на русский язык принимали участие волонтеры проекта Лариса Усович, Елена Ленсу, Илона Кабанен, Дарья Зайцева, Катя Никитин, координатор проекта Елена Маркова.

Редколлегия: Ольга Лиукконен, Надежда Кузнецова.

Перевод на русский язык проверен врачем Ольгой Бугаевой

Издательство: AlePrint Oy
Рисунки: Ольга Лиукконен
Дизайн и верстка: Ольга Плечева

АСТМА

СПРАВОЧНИК

Астма - это заболевание, вызванное длительным воспалением дыхательных путей.

Типичными симптомами являются кашель с выделением слизи, свистящее дыхание и одышка. Большинство людей, страдающих астмой, при надлежащем лечении могут жить полноценной и активной жизнью.

Астма является одной из самых распространённых длительно-текущих болезней как у детей, так и у взрослых. Около 10% населения Финляндии страдает астмой, от 7 до 9% - имеют астматические симптомы во время гриппа или в период пыльцевой аллергии. Астма может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего от заболевания страдают дети и взрослые старше 40 лет. Склонность к астме постоянна. Симптомы могут отсутствовать на протяжении длительного времени или внезапно проявляться.

На развитие астмы влияют как наследственность, так и факторы окружающей среды. Раньше астма классифицировалась как аллергическая или неаллергическая, однако в настоящее время астма является не таким однозначным заболеванием, в связи с чем лечение стало более индивидуальным.

Лечение астмы обычно происходит с помощью ингаляционных лекарств. Регулярная медикаментозная терапия направлена на подавление и контроль воспаления бронхов. Недостаточное лечение этого воспаления может вызвать постоянные изменения в строении бронхов, которые в дальнейшем будут усложнять дыхание.

В данной брошюре собрана информация по астме у взрослых.

О детской астме и астме у подростков можно почитать в других брошюрах.

Содержание:

Астма
Симптомы
Выявление астмы
Медикаментозное лечение астмы
Побочные действия ингаляционных лекарств
Уход за полостью рта
Дополнительное лечение
Лечение при обострении астмы
Астма и насморк
Астма и внешние факторы
Уличная пыль и пыльца
Курение
Домашние животные
Воздух в помещениях
Уборка
Астма и спорт
Астма и беременность
Профессиональная астма
Функциональные нарушения дыхания
Астма и путешествия
Самостоятельное лечение
Наблюдение болезни
Важно!

Специалисты

Анне Вуоренмаа, специалист, Союз поддержки людей, страдающих Астмой, аллергией и кожными заболеваниями

Петер Ксонка, специалист по детским болезням, детский аллерголог.

Симптомы

Симптомами астмы могут быть затяжной, более двух месяцев не проходящий кашель (особенно утром), затрудненное дыхание и хрипы при выдохе, а также снижение устойчивости к нагрузке. Воспаление слизистой оболочки бронхов вызывает выделение слизи и спазмы в бронхах. Воспаление может влиять на чувствительность бронхов к таким раздражителям, как мороз, пыльца, физическая нагрузка.

Обычно астма диагностируется после длительной инфекции дыхательных путей, когда кашель не проходит. Ее симптомы проявляются при простуде, физической нагрузке или аллергии. Симптомы астмы очень индивидуальны, они могут изменяться изо дня в день и быть эпизодическими.

Симптомы обычно проявляются при простуде, физической нагрузке или аллергии.

Выявление астмы

Врач или медсестра могут дать направление на обследование дыхательных путей для подтверждения или исключения астмы. PEF- дыхательный тест. PEF показывает силу выдоха и его изменение. Этот тест проводят дома в течение 1 – 2 недель. Очень важна правильная техника проведения теста. О том, как правильно его делать, можно узнать в своей поликлинике, в аптеке или в консультации при Союзе поддержки людей, страдающих астмой. У каждого больного должен быть свой PEF-прибор, потому что он используется и далее для наблюдения за течением болезни. PEF-прибор можно купить, например, в Союзе или в аптеке.

Медикаментозное лечение астмы

Чаще всего астму лечат ингаляционными лекарствами.
Самое основное лекарство - препарат на основе кортизона (ингаляционные глюкокортикостероиды), который лечит астматическое воспаление. Его используют ежедневно, действие данного лекарства начнется примерно через неделю применения.

Кроме того, при необходимости нужно использовать бронхорасширяющее средство кратковременного действия. Его также называют лекарством от приступов. Действие этого средства начинается в течение минуты, но оно не лечит воспаление. Бронхорасширяющее лекарство нужно всегда иметь при себе на случай приступа.

Действие препарата на основе кортизона начинается не сразу, а примерно через неделю регулярного использования.

Лекарством, которое распыляется в виде спрея, нужно дышать долго и спокойно, чаще всего через специальную трубку.

Если бронхорасширяющее лекарство краткосрочного действия требуется часто на фоне приема противовоспалительного препарата, можно в основной препарат на основе кортизона добавить бронхорасширяющий препарат длительного действия или использовать их фиксированную комбинацию (yhdistelmälääke).
Лекарство может быть в виде спрея или порошка. Порцию лекарства помещают в устройство/ингалятор и вдыхают. Лекарство-спрей вдыхают долго и медленно, чаще всего через специальную трубку. Трубка дает возможность лекарству лучше достигнуть нужного места. Порошковые лекарства вдыхают очень резко, при этом не требуется дополнительной трубки. Существует много различных ингаляторов. Поэтому важно, чтобы специалист обучил пациента им пользоваться. Использование лекарств упрощается, если все препараты можно принимать через ингаляторы одного типа.

При лечении астмы особого влияния дополнительных процедур не выявлено. В какой-то степени улучшить состояние может соляная комната, но содержание соли в воздухе должно быть подходящее, перенасыщенность солью может вызвать раздражение. Акупунктура не эффективна при лечении астмы.

Таблица PEF-значений: www.allergia.fi/astma/pef-taulukko-ja-pef-viitearvot.

Инструкция по использованию PEF-прибора: www.allergia.fi/allergiat/ohjevideot/pef-puhallus.

Правильная техника дыхания очень важна для наблюдения заболевания. Спирометрия (spirometriatutkimus) также является одним из основных способов диагностирования астмы. Кроме силы дыхания, он показывает вместительность легких до и после применения бронхорасширяющего лекарства. Это исследование дыхания, которое показывает ситуацию в легких более точно, чем PEF-тестирование. Тест проводится в лечебном учреждении и длится около получаса.

Пробы с гистамином и метахолином. Этот дыхательный тест выявляет гиперактивность дыхательных путей. Он заключается в том, что пациенту дается гистамин и метахолин в виде спрея, после чего проводится спирометрия. Обследование проводится в медицинском учреждении и длится около часа.

Тест с нагрузкой также выявляет гиперактивность дыхательных путей. У многих спазмы проявляются во время физической нагрузки. Пациенту предлагается физическая нагрузка в виде бега на улице или на беговой дорожке, после чего проводится PEF-тестировние. Общее время теста - около часа.

При обследовании на астму также проводят тесты на аллергию и другие лабораторные исследования, с помощью которых можно выяснить причины симптомов заболевания.

Лекарства от астмы

ПОРОШКОВЫЕ			
Лекарства на основе кортизона	Бронхорасширяющие лекарства короткого действия	Бронхорасширяющие лекарства длительного действия	Комбинированные лекарства (Yhdistelmälääkkeet)
Asmanex	Bricanyl	Formoterol	Bufomix
Beclomet	Buventol	Oxis	Innovair
Budesonid	Ventilastin	Serevent	Relvar
Flixotide	Ventoline		Seretide
Novopulmon			Symbicort
Pulmicort			
В ВИДЕ СПРЕЯ			
Лекарства на основе кортизона	Бронхорасширяющие лекарства короткого действия	Бронхорасширяющие лекарства длительного действия	
Aerobec	Airomir	Flutiform	
Alvesco	Ventoline	Innovair	
Flixotide			

Астму также можно лечить таблетками (блокаторами рецепторов лейкотриенов), если астма не тяжелая или когда это необходимо. При тяжелой астме можно использовать биологические лекарства. Биологическое лекарство, так называемое таргетное лекарство, воздействует на определенные вещества в организме. Применяется в виде инъекций.

Побочные действия ингаляционных лекарств

Ингаляционные препараты на основе кортизона имеют местное воздействие, поэтому их использование в нормальных дозах безопасно. Некоторые могут почувствовать сиплость голоса или сухость во рту. При сиплости голоса можно использовать аптечный кальян (vesipiippu), который увлажняет слизистую рта. Кроме того, сухость во рту можно исправить с помощью таблеток для рассасывания, которые увеличивают выделение слюны.

Лекарство на основе кортизона может вызывать грибковую инфекцию рта и горла. Во избежание этого важно уметь правильно вдыхать лекарство и обратить пристальное внимание на гигиену полости рта.

Уход за полостью рта

- Перед приемом лекарства почистите зубы.
- После приема лекарства нужно прополоскать рот водой. Не глотайте эту воду.

Дополнительное лечение

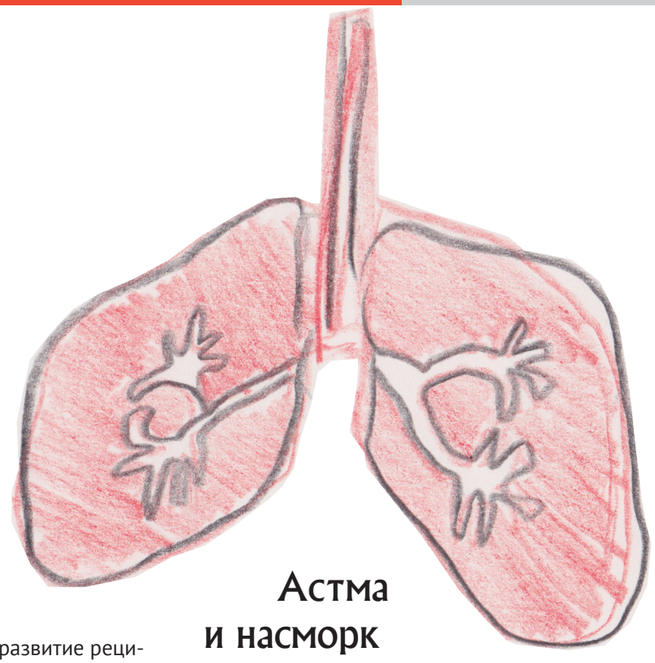
Бронхорасширяющие лекарства могут вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках. Эти симптомы безопасны и быстро проходят.

Кашель помогает поднять слизь из легких наверх, и тем самым облегчить симптомы астмы. Лекарства от кашля неэффективны при астме. Они не убирают астматическое воспаление и не открывают бронхи.

Среди больных астмой 5% гиперчувствительных к аспирину (ацетилсалициловая кислота) и ему подобных обезболивающих лекарств. В этом случае рекомендуется использовать препараты, содержащие парацетамол. Бета-блокаторы, применяемые для лечения сердечных заболеваний, гипертонии и глазного давления (при использовании глазных капель), могут ухудшать состояние при астме.

Лечение при обострении астмы

При обострении астматические симптомы усиливаются. Бронхорасширяющие препараты требуются чаще, возникает чувство, что лекарства не помогают. Симптомы возникают даже при небольшой нагрузке. Часто рецидивы возникают на фоне инфекции дыхательных путей. Чтобы предотвратить развитие рецидива, очень важно распознать симптомы. Когда они начинают проявляться, необходимо увеличить дозу лекарства согласно указаниям врача. Кроме того, бронхорасширяющее лекарство нужно будет использовать курсом. Если симптомы не уменьшились в течение нескольких дней, врач назначит таблетки на основе кортизона. В год может быть назначено до двух курсов таблеток с кортизоном. У каждого больного астмой должны быть письменные инструкции о том, что нужно де- лать во время обострения.



Астма и насморк

Специальный чайник (nenäkannu) выполаскивает пазухи и увлажняет слизистую носа.

У большей части астматиков присутствует аллергический насморк. Его лечат также спреем для носа на основе кортизона и промыванием носа с помощью специального кувшина.

Больше информации по ссылке:
www.allergia.fi/allergiat/allerginen-nuha

Астма и внешние факторы

Уличная пыль и пыльца

Уличная пыль и пыльца растений могут ухудшить проявление астмы весной. Уличная пыль - это смесь мелких частиц асфальта и песка, в которой может содержаться и пыльца. Когда на улице много пыли, следует избегать оживленных улиц и использовать респираторы с клапаном выдоха. Используя респиратор, нужно помнить, что он немного затрудняет дыхание.

Курение

Курение понижает возможность контролировать астму и значительно повышает риск хронической обструктивной болезни легких. Также курение сильно снижает действие противоастматических препаратов. Для астматиков очень важны эффективность лекарств и оптимальное потребление кислорода. Пассивное курение и электронные сигареты также усугубляют симптомы заболевания. Проконсультируйтесь со специалистом, который расскажет о различных способах отказа от курения.

Домашние животные

Домашние животные могут негативно влиять на протекание болезни. Перед покупкой животного проконсультируйтесь с врачом. Пыль от животного настолько мелкая, что легко распространяется по всему дому.

Воздух в помещениях

В зимнее время астму может усугублять сухой воздух в помещениях. В этом случае поможет увлажнитель воздуха. При его использовании нужно следить за уровнем влажности воздуха, его оптимальный уровень зимой 25 - 45%. Более высокая влажность способствует размножению бактерий и плесени.

Уборка

Дом, где живет астматик, не нужно убирать каждый день. Достаточно делать уборку раз в неделю. Поддерживать чистоту проще, используя хороший пылесос и легко моющуюся мебель. Выбирая пылесос, обратите внимание на фильтр. Гепа-фильтр хорошо удерживает пыль, и она не попадает обратно в комнату. Централизованный пылесос (keskuspölynimuri) - лучший вариант. Очиститель воздуха также приносит пользу, но он не заменяет уборку.Астма не является препятствием для выращивания домашних растений, но они не должны находиться рядом с кроватью больного или там, где он чаще всего проводит время.

Астма и спорт

Кроме медикаментов, для лечения астмы необходимы регулярные физические нагрузки. Чем заниматься, нужно выбирать, исходя из своего уровня подготовки. Занятия спортом увеличивают способность поглощения кислорода и усиливают движение диафрагмы, что благоприятно для астматика. Если астматические симптомы мешают занятиям, следует в следующий раз перед тренировкой принять бронхорасширяющее лекарство. Дыхательные противоастматические препараты не эффективны для здоровых людей, желающих улучшить свои достижения в спорте.
Занятия спортом также помогают контролировать вес. Его избыток усиливает симптомы астмы.

Усугубить симптомы астмы может даже небольшой мороз, поэтому спорт зимой может быть затруднен. В этом случае хорошо поможет обогреватель вдыхаемого воздуха. Обогреватель - это маска, которая крепится на лицо перед ртом, ее емкость нагревает вдыхаемый воздух, таким образом смягчая астматические симптомы. Необходимо помнить, что маска немного затрудняет дыхание.

При обострении заболевания или дыхательной инфекции следует избегать тяжелой физической нагрузки.

Астма и беременность

Астма не является препятствием для беременности. Во время беременности астма может ухудшиться, но часто бывает так, что она остается в том же состоянии или ее проявление уменьшается. Противоастматические препараты безопасны во время беременности и кормления грудью. Недолеченная астма несет больший риск для плода, чем лекарства от астмы.

Часто во время беременности астма остается в том же состоянии или ее проявление уменьшается.

Профессиональная астма

Часто на рабочем месте встречаются вещества, которые могут стать причиной возникновения астмы или ухудшить ее состояние. Если у работника причиной возникновения астмы устанавливается аллерген или химическое средство, присутствующее на рабочем месте, речь идет о профессиональном заболевании. В этом случае важно сотрудничать с рабочей поликлиникой, где будет рассмотрен вопрос о защите от негативного воздействия или переквалификация работника, чтобы он мог перейти на другое место работы.

У многих астматиков симптомы астмы ухудшаются на работе, это называется ухудшающаяся на рабочем месте астма. Если астма не вызвана работой, тогда она не отвечает критериям и профессиональным заболеванием не является. В таких ситуациях кроме работодателя также сильна роль рабочего врача. С ним вместе решается вопрос о защите работника от веществ, ухудшающих астму, и о медикаментозном лечении болезни.

Функциональные нарушения дыхания

Гипервентиляция легких или избыточный вдох - функциональное нарушения дыхания, которое вызывает астма-подобные затруднения дыхания. Это происходит, когда человек вдыхает слишком много воздуха, когда кажется, что кислорода недостаточно. Состояние сопровождается чувством тревоги, сжатием грудной клетки, ощущением онемения в руках и головокружением. Обычно это состояние не связано с астмой, но иногда астма может спровоцировать этот симптом. Симптомы уменьшаются, если лечить астму.

Функциональная блокада голосовых связок - другое нарушение дыхания, напоминающее астму. При нем такое чувство, что воздуха недостаточно и вдох может быть свистящим или хриплым. При астме затруднение дыхания связано с выдохом. При функциональных нарушениях дыхания физиотерапевт дает рекомендации для занятий дыхательной гимнастикой и расслаблением.

Астма и путешествия

Астма не является препятствием для путешествий, если с собой достаточно лекарств на случай приступов. Уровень чистоты и качество воздуха в других странах не всегда такие, как в Финляндии. Перед путешествием нужно заранее проверить доступность клиники, а также ситуацию с коврами и кондиционерами. В более теплых странах многие астматики чувствуют себя лучше, потому что теплый и влажный воздух благоприятны для дыхательных путей. Доступность клиники в месте отдыха нужно уточнить заранее.

Самостоятельное лечение

При лечении астмы особенно важно умение самостоятельно следить за ситуацией. Цели самостоятельного лечения:

Уметь распознать симптомы: что нормально, а что нет
- Кашель
- Хрипы при дыхании
- Одышка
- Снижение уровня терпимой нагрузки
- Слизь

Уметь пользоваться лекарственными препаратами
- Правильная техника пользования ингалятором
- Использование бронхорасширяющих лекарств
- Регулярность приема лекарств

Индивидуальный подбор тренировок
- физиологическая одышка – это нормально

Понимать, что усугубляет ситуацию (пыльца, уличная пыль, мороз, запахи, пары)
- Респиратор
- Нагреватель воздуха

Личный PEF-измеритель, данные о нормальном PEF-уровне

Уметь понимать признаки обострения

Уметь изменить лечение при обострении и начать применять лекарства сразу при необходимости в соответствии с письменными инструкциями

Обычно доза используемого лекарства на основе кортизона увеличивается в два или четыре раза (кроме случаев, когда доза и так максимальна)

Если доза уже максимальна, применяется кортизон в таблетках

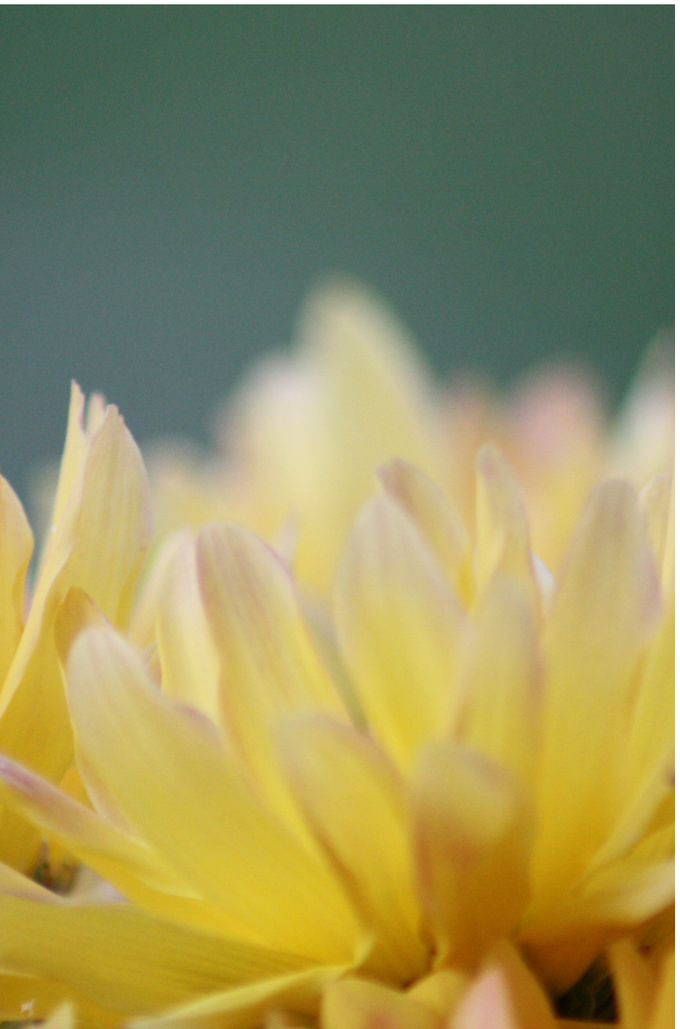
Если в ежедневном применении нет кортизона, можно начать его прием

Всегда начинает приниматься бронхорасширяющий препарат

Лечение насморка
- Спрей для носа с кортизоном и/или антигистамин
- кувшин для полоскания носа

Уход за полостью рта
- перед приемом лекарства почистить зубы, после приема - прополоскать рот
- «кальян» против охриплости голоса

Не курить



Наблюдение болезни

Астма - это длительное заболевание, которое требует контрольных посещений врача хотя бы раз в год, чтобы врач мог назначить лечение в зависимости от ситуации. Правила посещения поликлиники разные в разных регионах, но обычно бронирование времени - это личная ответственность пациента. Лечение астмы у взрослых входит в систему основного здравоохранения.

Врача стоит посещать хотя бы раз в год, чтобы он мог назначить лечение в зависимости от ситуации.

«Являясь членом организации, я получаю знания и информацию о лечении своей аллергии, поддержку от таких же людей, как я. Также я участвую в различных интересных мероприятиях и получаю тематический журнал четыре раза в год.»

Присоединяйся к нам!

www.allergia.fi/yhdessa

Важно

- Регулярно посещать врача согласно предписаниям
- Носить лекарства с собой
- На приеме проверять работу устройств, которыми пользуешься
- Уметь определять признаки обострения: учащенное использование бронхорасширяющих препаратов, кашель, одышка, свист при дыхании, невозможность выполнять физические упражнения
- Обычно обострение бывает вызвано воспалением дыхательных путей
- Приобрети свой PEF-прибор
- Не кури
- Спорт - это лекарство
- Посещай врача минимум раз в год

SANASTO

Asioiden jättäminen viime tippaan – откладывание дел на потом
Ajatusten harhailu – путающиеся мысли
Aktiivisuuden häiriö – нарушение активности
Aliaktiivisuus – пониженная активность
Aliherkkyys – пониженная чувствительность
Altistavat päihdekokeiluille- предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя
Apuvälineet – вспомогательные средства
Arkipäivät – будни
Automatisoituva – автоматизированный

D

Depression liittyy – к депрессии относится
Diagnostiikka – диагностика

E

Ei-lääkkeellinen hoito – лечение без медикаментов
Elämänrytmi – ритм жизни
Elämäntapojen muuttaminen – изменение образа жизни
Elämyshakuisuus – поиск новых впечатлений
Epätavanomaista – необычно
Erilainen – другой
Erot – различия
Esiintymismuoto – варианты проявления

F

Fysioterapia – физиотерапия

G

Geenit selittävät – объясняются генетикой
Geneettinen tausta – генетический фон

H

Hakea itse – самостоятельно запрашивать
Hakea toimeentulotukea – запрашивать социальное пособие
Haastattelu – опрос / интервью
Haastava – сложный
Haasteet – сложности
Helpottaa oireita – облегчить симптомы
Henkilökohtaiset tiedot – персональные данные
Henkilötunnus – личный код с датой рождения
Hoidon kesto – длительность лечения
Häiritä – мешать
Heikentää keskittymistä – снижение концентрации внимания
Helpottaa – облегчить
Huoli – беспокойство
Huolimattomuusvirhe – ошибка по небрежности
Hoidon yhdistelmä - сочетание лечения
Hoidot – лечение
Hoitaja – медсестра
Hyvä hoito – хорошее качество лечения
Huomio – внимание
Hyödyllinen – полезный
Hyöty – польза

I

Ikä – возраст
Ilme – выражение лица
Impulsiivisuus – импульсивность
Istua paikallaan – сидеть на месте
Itseluottamus - уверенность в себе
Itsetuntemus – самопознание

J

Julkinen terveydenhuolto – государственная система здравоохранения
Joka palvelee sinua parhaiten – который послужит тебе лучшим образом

K

Kasvatuksen seuraukset – последствия воспитания
Kattava – комплексный
Kehityksellinen häiriö – нарушение развития
Keinoja – способы
Keskeiset oireet – основные симптомы
Keskittyä – сосредотачиваться
Keskittymiskyky – способность к концентрации
Kiire – спешка
Kiemurtelee istuessaan – крутится на стуле
Kognitiivinen toiminta – когнитивная деятельность
Kognitiivisia oireita – когнитивные симптомы
Kokeilla useita keinoja – попробовать несколько способов
Kysyä apua – просить о помощи
Kela – Ведомство народных пенсий
Kirje – письмо
Korvata – возмещать
Korvaus apteekissa – возмещение в аптеке
Kotikunta – место проживания
Kuntosi ja muut sairaudet – ваше состояние и прочие заболевания
Kuntoutuksen tavoite – цель реабилитации
Kuntoutus – реабилитация
Kuntouskokonaisuuden – содержание реабилитации
Kuntoutusohjaaja – реабилитолог
Kuntoutustyöntekijä – реабилитолог
Kuntoutusmuodot – виды реабилитации

L

Lääkäri – врач
Lääkehoito – лечение
Lääkäri tutkii sinut – врач проведет обследование
Lääkärin vastaanotto – прием у врача
Lääkitys – медикаментозное лечение
Lääkekuuri - курс назначенных лекарств
Lääkkeitä – лекарства
Laboratorio – лаборатория
Laboratoriokokeita – лабораторные тесты
Levottomat jalat-oireyhtymä – синдром беспокойных ног «сбн»
Levottomuus – беспокойство
Lievittää osaa oireista – ослабляет часть симптомов
Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen eritysvaikeus – дислексия - нарушение способности к чтению и письму и математические сложности
Luonnollinen väsymys – природная усталость
Luottamus – доверие
Lyhytaikaisesti – кратковременно

M

Masennus, depressio – депрессия
Maksusitoumus – одобрение оплаты
Maksuttomia – бесплатные
Miten olet voinut – как ваше самочувствие
Monimutkainen – сложный
Muistilappu – записка, напоминание
Muutos vie aikaa – изменение требует времени
Myöhästyä – опаздывать

N

Neurologinen sairaus – неврологическое заболевание
Neuropsykologinen kuntoutus – невропсихологическая реабилитация
Neuvonta ja apu ovat ilmaisia – консультации и помощь бесплатно
Noudattaa hoitosuunnitelma – соблюдать план лечения

O

Oireet – симптомы
Oireet ilmenevät lapsuudesta – симптомы проявляются с детства
Oireiden ilmeneminen voi vaihdella – проявление симтомов может меняться
Oirekuvan arviointia – оценка симптоматики
Oirekuvan päällekkäisyys – перекрестные симптомы
Ohjeet – инструкции
Oppimis- tai hahmotushäiriöt – нарушение восприятия и способности к обучению
Oppimishäiriö – сложности в обучении

P

Pään magneettikuvaus – мрт головы
Päihdehäiriö – проблема употребления алкоголя или наркотиков

Paniikkihäiriö – паническая атака
Perinnöllinen – наследственное
Pitkäaikainen ahdistuneisuus – продолжительное чувство тревожности
Poikkeavat mielenkiinnon kohteet – патологические интересы
Ponnistelu – усилие
Puoliso – вторая половина (муж, жена)
Puolenyön jälkeen – после полуночи
Psykososiaalinen kuormitus – психосоциальная нагрузка
Psykoterapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus – психотерапия, невропсихическая подготовка

R

Rahahuolia – финансовые сложности
Raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät – факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов
Resepti – рецепт
Riippuvuuden kehittyminen – развитие зависимости
Rituaalit – ритуалы
Ruokahaluttomuus – отсутствие аппетита
Rutiinit – рутина

S

Saada apua – получить помощь
Saada tukea – получить поддержку
Sairaala – больница
Sairastuminen – заболевание
Sairauden vaihe – стадия болезни
Sairausloma – больничный
Siirtää aika – перенести время
Säännöllisen käytön myötä – благодаря регулярному использованию
Sosiaalityöntekijä – социальный работник

T

Tabletteina – в таблетках
Tekniikat – методы
Terveyskeskus – поликлиника
Tic-oire – нервный тик
Tilata tulkkia – заказать переводчика
Touretten oireyhtymä – синдром Туретта
Tulkita – переводить / истолковывать
Tuki – пособие
Tulkki – переводчик
Tutkimukset – обследование
Työmuistin heikkeneminen – ослабление рабочей памяти

U

Ulkoisten haasteiden mukaan – в соответствии с внешними проблемами
Unenpuute – недостаток сна
Univaiheen viivästymä – задержка фазы сна
Useissa eri elämäntilanteissa – во многих разных жизненных ситуациях
Uupumus – хроническая усталость

V

Vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus) – сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность)
Vaikeuksien vähentäminen – уменьшение трудностей, осложнений
Vaikeus rauhoittua – сложно успокоиться
Vaikuttavat – воздействуют
Vaikuttaa mielialaan – влияет на душевное состояние
Valmistautua – подготовиться
Verenpaineen kohoaminen – повышение кровяного давления
Univaikeudet – нарушение сна
Hikoilu – потливость
Huimaus – головокружение
Verikoe – анализ крови
Vertaustuki – группы поддержки
Sopeutumisvalmennus – адаптация
Viikkorutiini – еженедельная рутина
Vinkkejä – подсказки
Väärinkäytön riski – риск злоупотребления

Y

Ydinoireet – основные синдромы
Laaja-alainen sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma – широко распространённая проблема социального взаимодействия
Yksilöllistä – индивидуально
Yksilöllinen harkinta – индивидуальное рассмотрение
Yleistynyt ahdistuneisuus – генерализованная тревожность
Ylimääräinen kuormitus – дополнительная нагрузка

СЛОВАРЬ

А

Автоматизированный – automatisoituva
Анализ крови – verikoe

Б

Бесплатные – maksuttomia
Беспокойство – levottomuus
Беспокойство – huoli
Благодаря регулярному использованию - säännöllisen käytön myötä
Больница – sairaala
Больничный – sairausloma
Будни - arkipäivät

В

В соответствии с внешними проблемами – ulkoisten haasteiden mukaan
В таблетках – tabletteina
Варианты проявления – esiintymismuoto
Ваше состояние – kuntosi
Ведомство народных пенсий – Kela
Взрослый с синдромом СДВГ – Adhd-oireinen aikuinen
Виды реабилитации – kuntoutusmuodot
Влияет на душевное состояние – vaikuttaa mielialaan
Внимание – huomio
Во многих разных жизненных ситуациях – useissa eri elämäntilanteissa
Воздействуют – vaikuttavat
Возмещать – korvata
Возмещение в аптеке – korvaus apteekissa
Возраст – ikä
Врач – lääkäri
Врач проведет обследование – lääkäri tutkii sinut
Вспомогательные средства – apuvälineitä
Вторая половина (муж, жена) – puoliso
Выражение лица – Ilme
Выражение симтомов может меняться – oireiden ilmeneminen voi vaihdella

Г

Генетический фон – geneettinen tausta
Гиперчувствительность – aistiyliherkkyys
Головокружение – huimaus
Государственная система здравоохранения – julkinen terveydenhuolto
Группы поддержки, адаптация – vertaustuki, sopeutumisvalmennus

Д

Депрессия – masennustila, depressio
Диагностика – diagnostiikka
Дислексия – нарушение способности к чтению и письму и математические сложности Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen eritysvaikeus
Длительность лечения – hoidon kesto
Доверие – luottamus
Дополнительная нагрузка – ylimääräinen kuormitus
Другой – erilainen

Е

Единственная проблема – ainoa ongelma
Еженедельная рутина – viikkorutiini

З

Заболевание – sairastuminen
Задержка фазы сна – univaiheen viivästymä
Заказать переводчика – tilata tulkkia
Записка, напоминание – muistilappu
Запрашивать социальное пособие – hakea toimeentulotukea

И

Изменение образа жизни – elämäntapojen muuttaminen
Изменение требует времени – muutos vie aikaa
Индивидуально – yksilöllistä
Индивидуальное рассмотрение – yksilöllinen harkinta
Инструкции – ohjeet
Ипмпульсивность – impulsiivisuus

К

К депрессии относится – depression liittyy
Как ваше самочувствие – miten olet voinut
Когнитивная деятельность – kognitiivinen toiminta
Когнитивные симптомы – kognitiiviset oireet
Комплексный – kattavaa
Консультации и помощь бесплатно – neuvonta ja apu ovat ilmaisia
Кратковременно – lyhytaikaisesti
Курс назначенных лекарств – lääkekuuri

Л

Лаборатория – laboratorio
Лабораторные тесты – laboratoriokokeet
Лекарства – lääkkeitä
Лечение – hoidot
Лечение медикаментозное – lääkehoito
Лечение без медикаментов – Ei-lääkkeellisinen hoito
Личный код с датой рождения – henkilötunnus

М

Медсестра – hoitaja
Место проживания – kotikunta
Методы – keinot
Мешать – häiritä
МРТ головы, - pään magneettikuvaus,
неиропсихологическое исследование - neuropsykologinen tutkimus

Н

Нарушение активности – aktiivisuuden häiriö
Нарушение восприятия и способности к обучению – oppimis- tai hahmotushäiriöt
Нарушение развития – kehityksellinen häiriö
Нарушение сна – univaikeudet
Наследственное – perinnöllinen
Неврологическое заболевание – neurologinen sairaus
Невропсихологическая реабилитация – neuropsykologinen kuntoutus
Недостаток сна – unenpuute
Необычно – epätavanomaista
Нервный тик – Tic-oire
Неусидчивый – levoton

О

Облегчить – helpottaa
Облегчает симптомы – helpottaa oireita
Обследование – tutkimus
Объясняется генетикой – geenit selittävät
Одобрение оплаты – maksusitoumus
Опаздывать – myöhästelyä
Опрос / интервью – haastattelu
Ослабление рабочей памяти – työmuistin heikkeneminen
Ослабляет часть симптомов – lievittää osaa oireista
Основные симптомы – ydinoireet, keskeiset oireet
Откладывание дел на потом – asioiden jättäminen viime tippaan
Отсутствие аппетита – ruokahaluttomuus
Оценка симптоматики – oirekuvan arviointi
Ошибка по небрежности – huolimattomuusvirhe

П

Паническая атака – paniikkihäiriö
Патологические интересы – poikkeavat mielenkiinnon kohteet
Переводить/ истолковывать – tulkita
Переводчик – tulkki
Перекрестные симптомы – oirekuvan päällekkäisyys
Перенести время – siirtää aika
Пересечение диагнозов – oireiden päällekkäisyys
Персональные данные – henkilökohtaiset tiedot
Письмо – kirje
Повышение кровяного давления – verenpaineen kohoaminen
Потливость – hikoilu
Подготовиться – valmistautua
Подсказки – vinkit
Поиск новых впечатлений – elämyshakuisuus
Полезный – hyödyllinen
Поликлиника – terveyskeskus
Получить поддержку – saada tukea
Получить помощь – saada apua
Польза – hyöty
Пониженная активность – aliaktiivisuus
Пониженная чувствительность – aliherkkyys
Попробовать несколько способов – kokeilla useita keinoja
После полуночи – puolenyön jälkeen
Последствия воспитания –kasvatuksen seuraukset
Пособие – tuki
Предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя – altistavat päihdekokeiluille
Прием у врача – lääkärin vastaanotto
Природная усталость – luonnollinen väsymys
Проблема употребления наркотиков – päihdehäiriö
Продолжительное чувство тревожности – pitkäaikainen ahdistuneisuus
Просить о помощи – kysyä apua
Психосоциальная нагрузка - psykososiaalinen kuormitus
Психотерапия, нейропсихическая подготовка - psykoterapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus
Путающиеся мысли – ajatusten harhailu

Р

Развитие зависимости – riippuvuuden kehittyminen
Различия – erot
Реабилитация – kuntoutus
Реабилитолог – kuntoutusohjaajalta
Реабилитолог – kuntoutustyöntekijä
Рецепт – resepti
Риск злоупотребления – väärinkäytön riski
Ритм жизни – elämänrytmi
Ритуалы – rituaalit
Рутина – rutiinit

С

Самопознание – itsetuntemus
Самостоятельно запрашивать – hakea itse
Сбой в расписании – aikataulusekannuksia
СДВГ – ADHD
Сенсорная обработка – aistitiedon käsittely
Сидеть на месте – istua paikallaan
Симптомы – oireet
Симптомы проявляются с детства – oireet ilmenevät lapsuudesta
Синдром беспокойных ног «сбн» – levottomat jalat-oireyhtymä
Синдром Туретта – Touretten oireyhtymä
Сложности – haasteet
Сложности в обучении – oppimishäiriö
Сложности с управлением времени - ajan hallinnan pulmia
Сложность и/или гиперактивность (беспокоиство,импульсивность) – vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus)
Сложный, тяжелый – haastava
Сложный, запутанный – monimutkainen
Снижение концентрации внимания – heikentää keskittymistä
Соблюдать план лечения – noudattaa hoitosuunnitelma
Сосредоточиться – keskittyä
Социальный работник – sosiaalityöntekijä
Сочетание лечения – hoidon yhdistelmä
Спешка – kiire
Способы – keinot
Способность к концентрации – keskittymiskyky
Стадия болезни – sairauden vaihe

Т

Тревожное расстройство – ahdistuneisuushäiriöt

У

Увеличение употребления наркотиков – huumeiden käytön lisääntyminen
Уверенность в себе – itseluottamus
Уменьшение трудностей – vaikeuksien vähentäminen
Усилие – ponnistelu
Генерализированная тревожность – yleistynyt ahdistuneisuus

Ф

Факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов – raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät
Физиотерапия – fysioterapia
Финансовые сложности – rahahuolia

Х

Хорошее качество лечения – hyvä hoito
Хроническая усталость – uupumus

Ц

Цель реабилитации – kuntoutuksen tavoite

Suomen Venäjänkielisten
Keskusjärjestö ry

«К здоровью - вместе»
«Hyvinvointia yhteisvoimin»

www.svkeskus.fi

WWW.SVKESKUS.FI

К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA