

Предисловие



Мне очень пригодилась бы такая книга, когда еще в колледже мне поставили диагноз — астма. Тогда я ничего не знала о том, что такое астма и что мне с ней делать.

Я не относилась к своей болезни серьезно. Я не хотела думать о себе, успешной спортсменке, как о больном человеке. Поэтому я отрицала, что у меня астма. Я принимала спасительные лекарства только тогда, когда симптомы обострялись, но чаще всего я старалась не обращать на них внимания. Я слепо надеялась, что болезнь пройдет сама собой.

Наконец, после одного жуткого приступа меня осенило: вместо того чтобы управлять астмой, я позволяла ей управлять мною.

Теперь все изменилось. Я вместе с врачом ежедневно работаю над своей болезнью. Симптомы стали проявляться намного реже, а я могу вести привычный мне образ жизни невзирая на астму.

Чем больше я разговариваю с астматиками, тем лучше понимаю, что мой случай далеко не уникален. Но поверьте, если симптомы и внезапные приступы астмы мешают вам жить или ограничивают ваши возможности, помните, что совсем не обязательно с этим мириться.

Вот почему я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кому довелось не понаслышке узнать, что такое астма или аллергия. Вы узнаете о том, как удержать астму под контролем, чтобы вам не пришлось пройти через то, что прошла я.

Внимательно читайте книгу, но не забывайте советоваться с врачом. Помните, что лучшее лечение — это профилактика, и, по возможности, старайтесь предотвращать возникновение приступов и проявление симптомов вашего заболевания. Высоко ставьте планку и не опускайте ее!

Это не всегда просто, но возможно. Поверьте: если вы серьезно возьметесь за астму, она перестанет управлять вашей жизнью.

Олимпийская чемпионка,
рекордсменка мира в семиборье
Джеки Джойнер-Керри