

АСТМА: КОГДА ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ



Фотография: © Sondem / Fotolia

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

При астме дыхательные пути постоянно воспалены. Они отекают и сужаются. Из-за этого становится тяжело дышать. Ситуация может стать опасной. Многие пациенты длительное время вынуждены принимать лекарства. Данная информация поможет вам и вашим близким понять болезнь и подскажет, как с ней справиться.

Кратко: Астма

- Астма – распространённое заболевание дыхательных путей, ею страдает каждый 20-ый.
- Пациенты реагируют на различные факторы воспалением. Пыльца растений, клещ домашней пыли, стресс, инфекции могут вызвать затруднение дыхания.
- Способы лечения различны: избегать возбудителей, принимать лекарства только при жалобах, постоянно; кроме того, не курить, посещать обучающие семинары, освоить дыхательные упражнения, больше двигаться.

▶ ЧТО ТАКОЕ АСТМА?

При астме дыхательные пути всегда воспалены. Они отекают, делаются уже. Беспрепятственное вдыхание и выдыхание становится невозможным. Специалисты различают *аллергическую* и *неаллергическую астму*. Больные часто жалуются на:

- повторяющиеся приступы удушья
- свистящие шумы при дыхании
- ощущение сдавливания в груди
- кашель с мокротой и без неё

Симптомы могут проявляться то сильнее, то слабее. Какое-то время их может совсем не быть. Внезапное усиление жалоб с удушьем – это приступ астмы. Ситуация может стать критической.

▶ ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СИМПТОМЫ

У людей с астмой – сверхчувствительные дыхательные пути. Они реагируют на разные факторы:

- **аллергены**
это вещества, вызывающие аллергическую реакцию. Ими часто являются пыльца растений, клещ домашней пыли, шерсть животных и др.
- **время суток и сезон**
часто играют роль в протекании заболевания.
- **физическая нагрузка**
прежде всего, резкая смена расслабления и нагрузки сужает дыхательные пути.
- **инфекции дыхательных путей**
могут вызывать астматические симптомы.
- **медикаменты**
сужающие дыхательные пути, могут стать причиной ухудшения состояния.
- **эмоции**
например повышенный стресс, могут, вероятно, спровоцировать усиление симптомов.
- **раздражители**
которые вы вдыхаете дома и на улице, например загрязнённый воздух, табачный дым.

▶ КАК ДИАГНОСТИЦИРУЮТ АСТМУ?

Наличие заболевания и возможные возбудители определяются с помощью разных обследований:

- опрос и наружный осмотр
- измерение функции лёгких: в ходе *спирометрии* проверяют, хорошо или плохо проходит воздух через дыхательные пути.
- аллерготест

▶ ЛЕЧЕНИЕ

Лечение зависит от симптомов, к которым относятся и возможные приступы астмы.

Эксперты единодушны: при аллергической астме самое главное – по возможности избегать возбудителей. Если это не помогает, прибегают к лекарствам. Эксперты рекомендуют сначала препараты, которые можно вдыхать, ингалировать. Так в организме возникает меньше побочных явлений. Важно научиться у врача или фармацевта правильно пользоваться ингалятором.

Чтобы быстро снять внезапный приступ, используют *симптоматические медикаменты*, немедленно расширяющие дыхательные пути в лёгких. К ним относятся, прежде всего, *бетаиметики* короткого действия в виде спрея.

Тот, кто принимает более 2 раз в неделю симптоматические медикаменты, нуждается в длительном лечении. Дети должны быть в состоянии в повседневной жизни обходиться совсем без симптоматических лекарств. Важнейший препарат длительного приёма – это кортизон для ингаляций в виде спрея или порошка. Протivoдействуя воспалению, он устраняет источник жалоб. Важно ингалировать кортизон регулярно, чтобы воспаление не повторялось. Тот, кто пользуется им длительное время, меньше страдает от приступов астмы, реже попадает в больницу. Кортизон может предотвратить и случаи смерти от астмы. Если приёма одного кортизона недостаточно, на помощь приходят другие медикаменты.

Для улучшения результатов лечения медики рекомендуют вспомогательные меры, в том числе отказ от курения, участие в семинарах по теме «Астма», овладение техниками самопомощи при удушье и регулярную физическую нагрузку.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках из Национальной рекомендации по медицинскому обеспечению на тему «Астма».

Программа Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Методика и источники: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma

Другие бюллетени на тему «Астма»: www.patinfo.org

Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): www.nakos.de, Тел.: 030 3101 8960

2-е издание, 2019

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

Совместный институт BÄK и KBV

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: patienteninformation@azq.de

www.patinfo.org

www.azq.de



▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Вы можете научиться правильно ингалировать. На эту тему подготовлен специальный информационный листок: см.серый блок ниже.
- Полезно наблюдать за собой. Вам поможет запись симптомов в особый дневник. Так вы будете держать ход болезни под контролем.
- На пользу идёт и физическая нагрузка. Важно разогреваться перед занятиями спортом, а в конце постепенно снижать нагрузку. Обсудите с лечащими врачами, какой медикамент можно использовать в случае необходимости.
- Вы можете освоить определённые техники дыхания, например «губной тормоз». Кроме того, облегчению дыхания способствуют некоторые положения тела, такие как «поза кучера», «поза вратаря».
- Попробуйте отказаться от курения. Даже в случае, если астмой страдает ребёнок. Достоверные исследования показывают: у больных астмой, менее подверженных влиянию табачного дыма, реже наблюдались тяжёлые приступы, их реже госпитализировали в экстренном порядке.
- На обучающем семинаре вы узнаете, например, как скорректировать дозировку медикаментов в зависимости от симптомов.

Вы можете принять участие в специальной программе медицинского обслуживания больных астмой (DMP Asthma). Цель программы – согласовать действия терапевта и других специалистов по лечению вашего заболевания. Поговорите об этом с лечащими врачами.

С рекомендацией