

## Астма-школа: Бронхиальная астма



**Бронхиальная астма** - это хроническое воспалительное заболевание верхних дыхательных путей, в первую очередь бронхов, при котором у больного периодически возникают приступы удушья.

Школа позволяет пациенту научиться самостоятельно контролировать свое здоровье, узнать способы неблагоприятного влияния на организм поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек).

С наступлением холодов у людей, страдающих бронхиальной астмой, появляются новые заботы: холодный воздух, простуда способны спровоцировать обострение заболевания и осложнить жизнь. Но холодное время года – не повод расстраиваться, если знаешь, как себя защитить.

Бронхиальная астма – заболевание изменчивое. Симптомы могут появляться, и исчезать, даже без лечения, обострения развиваются как стремительно, так и постепенно. Как правило, это связано с индивидуальными особенностями пациента и факторами, которые являются причиной возникновения болезни и обострений. В то же время большинство пациентов могут реагировать и на смену времен года.

Какие особенности наступающего сезона следует учитывать астматику? Прежде всего, это холодный воздух. Одной из характерных особенностей астмы является повышенная чувствительность бронхов. Бронхи астматика реагируют на факторы, среди них не только аллергены, но и физическая нагрузка, резкие запахи, атмосферные загрязнения и, конечно, холодный воздух. Особенно часто холодовой бронхоспазм возникает при выходе из теплого помещения на улицу. Свести к минимуму вероятность астматического приступа перед контактом с раздражителями, в том числе и холодным воздухом, позволит ингаляция бронхорасширяющими препаратами, которые, обладают защитными свойствами. Таковую профилактическую ингаляцию нужно делать за 20-30 минут перед выходом на холод.

Следует помнить - решение о применении любого лекарственного препарата может принимать только врач. Второй серьезной опасностью, подстерегающей астматиков осенью и зимой, являются острые респираторные вирусные инфекции, в том числе грипп. Именно на это время года приходится пик заболеваемости вирусными инфекциями и даже здоровые во всех

отношениях люди, один-два раза в год переносят ОРВИ. Для астматика же такая инфекция огромный риск обострения бронхиальной астмы. Причем обострение способна вызвать любая, даже самая незначительная простуда.

Вероятность простудного заболевания во многом зависит от состояния организма. Поэтому нужно позаботиться и об иммунитете. Самая лучшая профилактика от простуды, особенно для детей, - закаливание. Начинать следует с обтирания тела полотенцем, смоченным холодной водой, очень эффективны плавание, ходьба. Вирусы боятся фитонцидов, которыми являются лук и чеснок. Чтобы обезопасить себя во время эпидемии гриппа, в октябре – ноябре месяце необходимо сделать прививку против вируса гриппа. Если, несмотря на все принятые меры, вы почувствовали недомогание, нужно немедленно обратиться к врачу и придерживаться того лечения, которое назначит доктор.

Астматикам не стоит экспериментировать с лекарственными препаратами, облегчающими общее состояние при простуде и понижающими температуру. Например, не всем можно принимать аспирин, у некоторых людей он может вызвать удушье. У таких пациентов в качестве средства для снижения температуры рекомендуется парацетамол. Неблагоприятная реакция может последовать и после приема других обезболивающих и жаропонижающих средств: анальгина, вольтерана, индометацина, ортофена и т. д. Для людей, чувствительных к аспирину, небезопасны и таблетки, капсулы, покрытые цветными оболочками

Чтобы справиться с простудой, люди нередко прибегают к травяным ингаляциям. Больным бронхиальной астмой, имеющим аллергию на пыльцу растений, это делать нельзя, так как можно усугубить обострение астмы. Во-вторых, горячий пар может повредить слизистую оболочку верхних дыхательных путей и даже вызвать ожог.

В настоящее время многие бронхорасширяющие препараты выпускаются не только в виде карманных ингаляторов, но и в форме растворов для небулайзера. При обострении астмы они оказывают наиболее действенную



скорую помощь. Лекарственная аэрозоль равномерно распределяется в верхних и нижних дыхательных путях, оказывая быстро желаемый бронхорасширяющий и противовоспалительный эффект. Ингаляция происходит при спокойном дыхании в течение нескольких минут.

Зная особенности зимних раздражителей, соблюдение необходимых мероприятий позволят людям, страдающим бронхиальной астмой, избавиться от страха перед обострением и смело встречать осень и зиму. Но не следует быть слишком самоуверенным – даже «бывалый» астматик

не всегда может самостоятельно справиться со своей болезнью. Наилучший способ не допустить серьезных осложнений – вовремя обратиться к врачу.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

*Материал подготовила врач эндокринолог УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» Пелеса Е.Н.*