

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма (БА) — это хроническое аллергическое



заболевание дыхательных путей, для которого характерны периоды обострения с явлениями обструкции бронхов и периоды ремиссии, т. е. полного отсутствия симптомов.

Пока это определение вряд ли внесло большую ясность в Ваше представление об БА. Почему она названа хроническим заболеванием? Ведь из самого определения следует, что у пациента с БА бывает очень хорошее состояние, когда он чувствует себя вполне здоровым. Что такое обструкция бронхов? Что такое ремиссия? Как ее добиться и можно ли забыть о БА, если симптомов нет?

Обструкция бронхов или приступ начинается после контакта с триггером (провоцирующий фактор), который приводит к спазму, аллергическому воспалению бронхов.

Клинически это ощущается чувством нехватки воздуха. Воздух проходит через суженные бронхи и появляется свистящее дыхание, слышимое на расстоянии. Из-за выдоха воздуха через суженные бронхи, в работу включаются мышцы, чтобы облегчить работу мышц пациент может принимать вынужденное положение, сидя с опорой на кисти рук (характерная поза для приступа). Приступ может быть острым и внезапным, а может развиваться постепенно.

А что же такое приступный период? Он может продолжаться несколько дней, недель, месяцев с повторяющимися обструкциями в дневное и ночное время.

Ремиссия — улучшение состояния больного при хроническом заболевании, когда отсутствуют симптомы болезни.

У людей с БА часто бывает длительная ремиссия, которую нельзя считать выздоровлением, т.к. обострение может возникнуть через несколько месяцев или десятилетий.

Длительная ремиссия формируется, когда больной БА получает базисную лекарственную терапию. Это фармакологическая ремиссия. Любая ремиссия лучше обострения, а фармакологическая ремиссия лучше длительного обострения без лечения.

Профилактика бронхиальной астмы:

- Прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день;
- Исключение контактов с аллергеном (например, домашними животными, табачным дымом, резкими запахами);
- Профилактика хронических инфекций верхних дыхательных путей (закаливание и др. методы);
- Употребление гипоаллергенных продуктов;
- При невозможности исключения контакта с аллергеном (например, аллергия на пыльцу, пух тополя) показаны сезонные курсы противоаллергических препаратов (препарат, дозировка и длительность курса определяется индивидуально врачом аллергологом);

- Обязательный отказ от курения (в том числе и от пассивного);
- Курсы лечебной физкультуры, возможно занятия спортом (если физическая нагрузка не провоцирует приступы БА);
- Перемена места жительства (если больной проживает в старом сыром доме, на первом этаже).

Профилактика в помещении, где проживает больной БА:

- Частая влажная уборка (не реже чем 2 раза в неделю);
- Желательно отсутствие мягкой мебели, ковров, растений;
- Постельное белье должно стираться не реже 1 раза в неделю при температуре 60°;
- Специальные пыленепроницаемые чехлы для матрасов, одеял и подушек;
- Подушки, одеяла не должны быть перьевыми, из пуха или шерсти, лучше использование синтетических материалов;
- Не должно быть домашних животных;
- Периодически проводить борьбу с домашними насекомыми (тараканами и другими), а если дом загородный, то и с грызунами.

Специальные задания:

- Гармонично-полное дыхание при ходьбе. Дышите, чтобы было удобно, считая, на сколько шагов делается вдох и выдох.
- Шагая, укорачивайте вдох на один шаг, а выдох удлиняйте на один шаг.
- Вдох укорачивайте на 2 шага, а выдох удлиняйте на 2 шага.
- Сделайте гармонично-полный вдох, стоя на месте. Шагая, выдохните со звуком «с» (через рот), со звуком «м» (через нос) и со звуком «ж» (через рот).
- Шагая, сделайте гармонично-полный вдох на 2 шага. Задержите дыхание на 1 шаг. На 3-4 шага — выдохните; в конце выдоха подтяните живот.
- Сделайте гармонично-полный вдох стоя; на выдохе попробуйте пробежаться. Затем отдохните 2 дыхательных цикла (вдох-выдох, вдох-выдох). После вдоха пробегитесь, при выдохе — попрыгайте на месте. Отдохните 3 дыхательных цикла. Каждое упражнение повторяйте по несколько раз.

Одновременно с дыхательными упражнениями во время ходьбы дети 12-15 лет должны регулярно заниматься физическими упражнениями из обязательного курса дыхательных упражнений (по выбору).

Материал подготовлен

УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»