

1 мая – Международный "Астма-день"

В переводе с греческого «бронхиальная астма» означает «тяжелое дыхание», «удушье». Основным признаком ее являются приступы удушья – при этом выдох сделать труднее, чем вдох. Удушье – это реакция бронхов астматика на различные раздражители. Бронхиальная астма может быть вызвана как внешними, так и внутренними причинами.

Бронхиальная астма – одно из самых распространенных и тяжелых аллергических заболеваний, входящее в так называемую «большую тройку аллергических болезней». Заболеваемость данной патологией растет с каждым годом. В настоящее время от 5% до 10% всего населения имеют бронхиальную астму той или иной степени тяжести.

 Если у Вас астма, Вы должны уметь заботиться о своем здоровье для этого вместе с врачом составьте индивидуальный план лечения, который бы устраивал Вас обоих.

Расскажите своему врачу обо всех лекарственных препаратах, которые Вы принимаете по поводу других заболеваний, так как некоторые лекарства могут ухудшать течение астмы.

Следуйте разработанному вместе с врачом индивидуальному плану лечения и регулярно приходите к своему врачу для контрольного обследования.

Научитесь правильно принимать свои лекарственные препараты. Попросите врача научить Вас правильной технике ингаляций. Это чрезвычайно важно, так как в случае неправильного выполнения ингаляции в Ваши дыхательные пути может поступить недостаточное количество лекарственного препарата.

Если Вы плохо переносите прием противоастматических препаратов, сообщите об этом врачу.

Вы должны выяснить, что провоцирует появление симптомов и приступов астмы. После этого необходимо избегать или уменьшить контакт с этими факторами.

Если Вы реагируете на частички кожи животных, не держите животных в доме или не пускайте их в спальню.

Не курите и не позволяйте другим людям курить в Вашем доме.

Если Вы реагируете на пыльцу, старайтесь оставаться в помещении с работающим кондиционером в период цветения растений.

Для удаления клещей домашней пыли следует раз в неделю стирать постельное белье, просушивать и пылесосить одеяла, подушки и мягкие игрушки в горячей воде. Можно также надеть пыленепроницаемые чехлы на матрацы и подушки. Уберите из дома все ковры.

Если Вы реагируете на холодный воздух, дышите через шарф при выходе на улицу в холодное время года.

Если симптомы астмы появляются при занятиях спортом или при повседневной нагрузке, например, при подъеме по лестнице, необходимо вместе с Вашим врачом подобрать лечение, которое бы позволило Вам вести активный образ жизни и

не испытывать симптомов астмы. Физическая активность имеет очень большое значение для Вашей жизни.

При аллергии на сульфиты Вам следует избегать пищевых продуктов (сухофрукты) или напитков (вино), содержащих сульфиты.

 Будьте внимательны, чтобы не пропустить первые признаки развития приступа бронхиальной астмы.

Обращайте внимание на симптомы астмы (кашель, хрипы, "заложенность" грудной клетки и затрудненное дыхание) и используйте назначенный Вам врачом препарат для быстрого облегчения симптомов.

Для оценки астмы в динамике пользуйтесь пикфлоуметром.

 Если астма вышла из-под контроля, важно понять это как можно раньше, чтобы обратиться к врачу, который изменит регулярную поддерживающую терапию. Об ухудшении течения астмы свидетельствуют следующие признаки:

Симптомы астмы появляются чаще, чем обычно.

Симптомы астмы более тяжелые, чем обычно.

Астма беспокоит Вас по ночам и нарушает сон.

Вам приходится пропускать работу или учебу из-за астмы.

Ваша пиковая скорость выдоха ниже нормы, или в течение дня отмечаются выраженные колебания скорости выдоха.

Вы считаете, что Ваши противоастматические препараты стали Вам помогать намного хуже, чем раньше.

Вам приходится чаще, чем раньше, пользоваться Вашим препаратом для быстрого облегчения симптомов (препаратом "спасательной" терапии). Запомните: ежедневная потребность в препарате для быстрого облегчения симптомов астмы указывает на отсутствие контроля над заболеванием.

Из-за астмы Вам приходится вызывать "скорую помощь" или приходить на незапланированный визит к врачу. При дальнейшем ухудшении Вам даже может потребоваться госпитализация.

Своевременная диагностика и терапия бронхиальной астмы – это основной и главенствующий принцип профилактики.  Только благодаря ему можно избежать прогрессирования болезни и исключить тяжелые приступы удушья.

С тяжелыми приступами самому больному не справиться. Тут требуется квалифицированная помощь. Для этого используют медикаментозные, и немедикаментозные методы. Среди последних: дыхательные упражнения, массаж грудной клетки и даже психотерапия.

Постарайтесь не болеть ОРВИ, закаляйтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, сон на свежем воздухе тоже очень полезен, и не забывайте о профилактическом приеме витаминов, откажитесь от вредных привычек.

Совокупность всех мер, направленных на предупреждение или устранение заболевания всегда дает наилучший эффект, чем их применение по отдельности.

Гирик А. И.--пульмонолог