

Бронхиальная астма: что важно знать!

Бронхиальная астма – это одно из самых распространенных хронических лёгочных заболеваний. Если болен один из родителей, то вероятность развития бронхиальной астмы у ребёнка составляет 20-30%. А наличие астмы у обоих супругов увеличивает этот риск до 75%. Поэтому важно знать, какие внешние признаки болезни могут быть предметом обращения к врачу для исключения или подтверждения этого диагноза. Позднее начало лечения заболевания ухудшает прогноз и затрудняет лечение больных всех возрастов.

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание, основой которого является воспалительный процесс в дыхательных путях с участием разнообразных клеточных элементов. Это воспаление возникает в результате контакта человека с аллергенами, раздражающими веществами, профессиональными факторами. В результате такого воспаления выделяются различные вещества, которые приводят к спазму бронхов, их отеку, накоплению слизи, в результате чего у человека, болеющего астмой, возникает ощущение затруднения дыхания, чувства тяжести в груди, появляются свисты и хрипы в грудной клетке, кашель, иногда удушье. У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической нагрузки или ночью.

Аллергены, которые могут вызывать бронхиальную астму, разнообразны:

- ✓ аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, шерсть домашних животных),
- ✓ аллергены вне помещений (цветочная пыльца растений, плесень, споры грибов),
- ✓ табачный дым,
- ✓ профессиональные аллергены,
- ✓ пищевые продукты и пищевые добавки,
- ✓ парфюмерия и косметика.

Так, пыльцевые аллергены вызывают сезонное обострение и ухудшение клинического состояния больного. Особенно опасна поздняя весна, когда повышается температура воздуха, все расцветает, а дождя нет. Происходит повышение концентрации пыльцевых аллергенов в воздухе, что ведет к резкому увеличению госпитализации больных, причем даже тех, у кого ранее не было астмы.

Также провоцирующими факторами являются: холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, физическая активность. У некоторых людей астму могут спровоцировать и некоторые лекарственные средства, например аспирин и нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения артериальной гипертензии и болезней сердца).

Нередко бронхиальной астме сопутствует аллергический насморк (ринит), который возникает как следствие аллергического воспаления в слизистой оболочке носа.

Алгоритм действий при приступе астмы

Алгоритм действия во время приступа астмы должен знать каждый, чтобы вовремя оказать помощь себе или больному, который оказался рядом. Если начинается приступ астмы, действуйте быстро.

Самопомощь в случае приступа бронхиальной астмы:

- ✓ Прекратите физические нагрузки, сядьте.
- ✓ Откройте окно для обеспечения доступа свежего воздуха.
- ✓ Воспользуйтесь ингалятором.
- ✓ Оставайтесь в покое на протяжении 1 часа.

Немедленно обратитесь за мед. помощью в случае:

- ✓ Сохранения или усиления удушья после двух ингаляций препарата, который расширяет бронхи.
- ✓ Усиление одышки, кашля и появления чувства скованности в грудной клетке.
- ✓ Затруднение речи (возможность проговаривать некоторые слова, а не предложения).
- ✓ Сонливость или спутанное сознание.
- ✓ Посинение ногтей или губ.
- ✓ Очень частый пульс (более 100 ударов в минуту).
- ✓ Втягивание кожи в межреберных промежутках и возле шеи во время вдоха.

Рекомендации для профилактики приступов

- ✓ чаще бывать на свежем воздухе;
- ✓ пуховые подушки и одеяла заменить синтетическими;
- ✓ чаще проветривать комнаты, проводить влажную уборку;

- ✓ заниматься дыхательной гимнастикой;
- ✓ избегать обострений хронических инфекций и вовремя их лечить;
- ✓ чаще бывать на свежем воздухе;
- ✓ избегать стрессов;
- ✓ выбирать работу, не связанную с химическими веществами и тяжелым физическим трудом;
- ✓ пить щелочные натриевые минеральные воды, например, боржоми;
- ✓ принимать лекарственные препараты только по назначению врача.

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог