

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ АСТМУ



По материалам Глобальной стратегии по лечению и профилактике бронхиальной астмы. [Электронный ресурс], 24.06.2021 https://www.paracels.net/files/docs/astma_guide.pdf

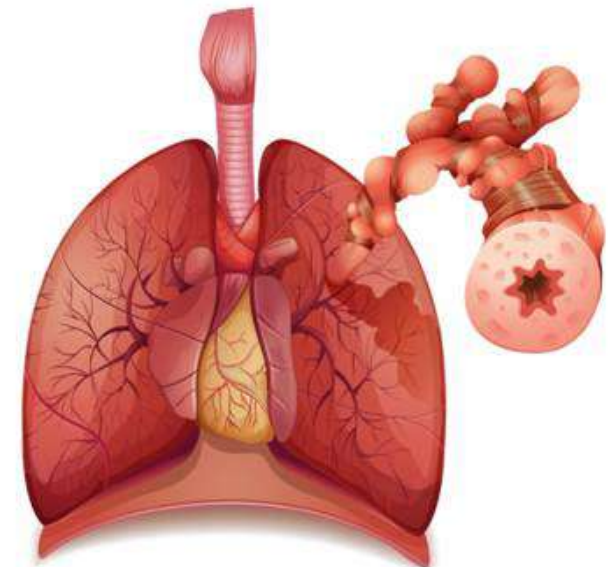
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

•Бронхиальная астма – хроническое заболевание, которое характеризуется эпизодическими приступами удушья при воздействии каких-либо провоцирующих факторов – так называемых триггеров.

•В здоровом состоянии бронхи представляют собой пути, по которым свободно циркулирует воздух.

•Однако при воспалении, вызванном воздействием различных факторов, стенки бронхов отекают, утолщаются, а просвет, наоборот, сужается, выделяется слизь.

•В результате воздух не может беспрепятственно попадать в легкие и выходить при выдохе, человек испытывает неприятные симптомы: возникает чувство заложенности в груди, свистящий кашель, одышка. Это и есть *приступ бронхиальной астмы*.



МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

- К сожалению, бронхиальную астму, в каком бы возрасте это заболевание ни дебютировало, окончательно вылечить нельзя. **Однако её можно контролировать.**
- При хорошо контролируемой бронхиальной астме количество приступов снижается, и пациент может вести активный образ жизни.
- Так, люди с диагнозом «бронхиальная астма» могут успешно учиться, работать, заниматься спортом, путешествовать, иметь хобби. Более того - успешно выстраивать социальные и личные отношения, заводить семью и воспитывать детей.
- И все-таки существует одно «но»: условием реализации всех этих возможностей является **контроль заболевания.**

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

- **Контролировать бронхиальную астму** – значит предупреждать приступы, стремиться к тому, чтобы их количество постоянно снижалось.
- Для этого необходимо **соблюдать определенные правила**, которые для пациентов с бронхиальной астмы должны стать правилами жизни:
 - ✓ **Избегать факторов, вызывающих приступы.** Для каждого пациента они могут быть разными. Однако к наиболее часто встречающимся относятся аллергены (пищевые, пыльцевые, грибковые, бытовые, шерсть домашних животных, клещи); курение; психологические и/или социально-экономические проблемы; сопутствующие заболевания (риносинусит, ожирение, пищевая аллергия и др.). Важно знать, какой именно фактор опасен для конкретного пациента и постараться исключить его.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

✓ **Применять лекарственные препараты строго по инструкции врача.** Для успешного контроля заболевания пациентам с бронхиальной астмой назначаются два вида лекарственных препаратов:

- Быстродействующие бронхорасширяющие препараты («препараты неотложной помощи»), которые применяются для прекращения приступов астмы.
- Противовоспалительные препараты, в первую очередь – ингаляционные глюкокортикостероиды (ИГКС) - для базисной терапии.

Лечение бронхиальной астмы, согласно международным и российским клиническим руководствам, должно быть направлено на то, чтобы:

- во-первых, устранять симптомы,
- во-вторых, снижать риск обострений.



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

Основу лечения и контроля БА составляют противовоспалительные препараты:

- в первую очередь – ингаляционные глюкокортикостероиды (ИГКС),
- а также быстродействующие бронхорасширяющие препараты, которые применяются для купирования симптомов.

Важно строго следовать плану лечения, назначенного лечащим врачом.

Только в этом случае удастся контролировать заболевание!



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

✓ *Научиться следить за своим состоянием и уметь прогнозировать обострение.*

- Необходимо *обращать внимания на симптомы* (свистящий кашель, хрипы и заложенность в груди, ночные пробуждения). При первых проявлениях приступа нужно немедленно прекратить контакт с провоцирующим фактором и использовать бронхорасширяющее лекарство.
- *Частота применения препаратов для купирования симптомов* - еще один показатель контроля бронхиальной астмой. Если пациент использует скорпомощной ингалятор более двух раз в неделю – это значит, что астма вышла из-под контроля и необходимо обратиться к врачу для коррекции терапии.
- Следить за состоянием дыхательной системы и правильно прогнозировать обострения помогает *пикфлоуметрия*. Эта методика основана на ежедневных измерениях и фиксации пиковой скорости выдоха (ПСВ). Показания пикфлоуметрии не только позволяют пациенту мониторить своё состояние, но и представляют собой ценную информацию для лечащего врача.



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

✓ **Регулярно – 2-3 раза в год - посещать врача, даже если все хорошо.** К сожалению, бронхиальная астма – заболевание, которое нельзя победить в одиночку, поэтому важно доверять врачу.

- Это значит, точно выполнять все его рекомендации, строго следовать плану лечения, не проявлять самостоятельности в принятии терапевтических решений.
- Важно не стесняться задавать вопросы и делиться сомнениями: лучше лишний раз проконсультироваться, чем подвергать себя дополнительным рискам.

***В конце концов цель врача и пациента одна –
взять под контроль бронхиальную астму,
чтобы она позволила жить полной жизнью!***