



**БРОНХИАЛЬНАЯ
АСТМА**

Бронхиальная астма —

аллергическое заболевание с хроническим течением и характерными приступами удушья.

Во время приступа в результате отека слизистой оболочки дыхательных путей и резкого спазма мелких и средних бронхов, избыточного выделения вязкой слизи в просвет бронхов затрудняется дыхание (особенно фаза полного выдоха).

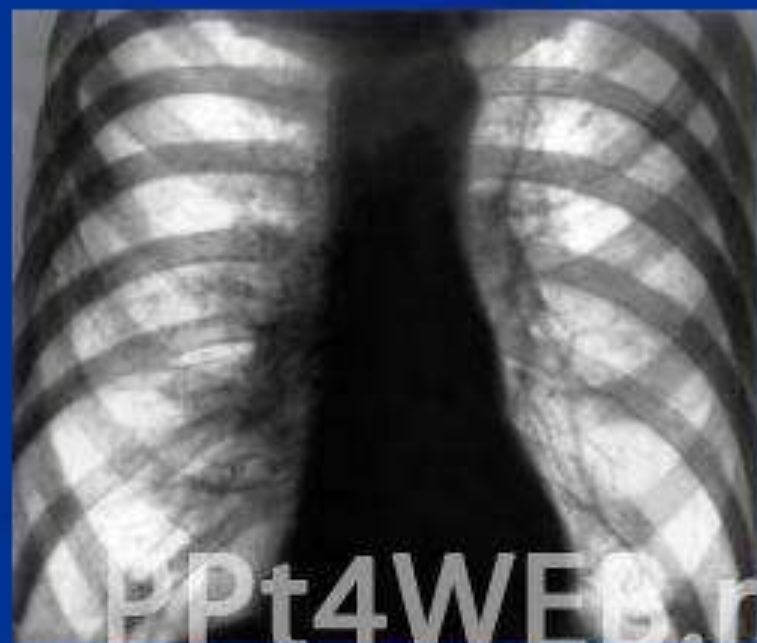
При бронхиальной астме возникает повышенная чувствительность к различным веществам-аллергенам (пыльца цветов, пыль, различные запахи).

- ❖ **Бронхиальная астма** является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей и взрослых.
- ❖ По данным ВОЗ во всем мире **БА** страдают до 300 млн. человек
- ❖ За последние годы наблюдается **увеличение заболеваемости**, особенно среди детей

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ПРИСТУПА АСТМЫ

- Одышка (тахипное)
- Кашель
- Сухие дистанционные хрипы
- Беспокойство
- Тахикардия
- Парадоксальный пульс
- В некоторых случаях кашель, охриплость голоса или бессоница могут быть единственными симптомами.

- **В клинической картине бронхиальной астмы можно выделить два основных периода - приступный и межприступный.**
- Для приступного периода характерны удушье, шумное свистящее дыхание, которое нередко бывает слышно на расстоянии. Больной принимает вынужденную сидячую позу. Грудная клетка расширена. Губы, ногтевые ложа, кожные покровы цианотичны. Ограничена подвижность нижних краев легких. Перкуторный звук над легкими коробочный. Дыхание жесткое, с удлиненным выдохом; прослушивается обильное количество рассеянных сухих хрипов на вдохе и выдохе. Вследствие закупорки бронхов сгустками мокроты дыхание на соответствующих участках легких не прослушивается. В крайне тяжелых случаях дыхательные шумы могут отсутствовать («немое легкое»).
- Тяжелое и длительное течение приступа бронхиальной астмы, а также распространенная обтурация бронхов вязкой мокротой могут явиться непосредственной причиной смерти больного.



Астма сопровождается тем, что дыхательные пути начинают активно реагировать на всевозможных раздражителей, попадающих в них. В результате такого воздействия дыхательные пути начинают сужаться, вырабатывая чуть больше слизи, которая нарушает поступление в организм воздуха.



БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА: ЖАЛОБЫ

- ▶ **Основная (главная)**

Одышка

- ▶ **Дополнительные (второстепенные)**

Кашель

Утомляемость

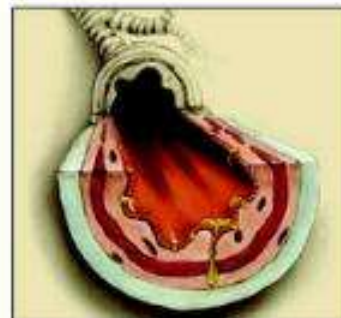
Возбуждение

Лихорадка

■ Бронхиальная астма чаще возникает внезапно. Приступ удушья обычно появляется на фоне полного здоровья во время работы с веществами, обладающими сенсibiliзирующим свойством. Сначала приступ быстро проходит при прекращении контакта с производственными аллергенами или купируется при приеме бронхолитических средств. В дальнейшем возникновение повторных приступов удушья возможно при контакте с соответствующими производственными аллергенами. В некоторых случаях развитию типичного астматического приступа могут предшествовать нерезко выраженное удушье, затрудненное дыхание, вазомоторный ринит, аллергический дерматоз, отек Квинке, которые также появляются при контакте с производственными аллергенами.

sdp.net.ua

Изменения бронхов при бронхиальной астме



Нормальный бронх



Бронх при БА:

- 1 – спазм
- 2 – отек слизистой
- 3 – гиперсекреция



Диагностика БА

- **Свистящие хрипы** – высокотоновые свистящие звуки на выдохе (их отсутствие не исключает диагноз БА).
- Наличие любого из нижеперечисленных признаков подтверждает диагноз БА. К таким признакам относятся:
 - -кашель, особенно ухудшающийся ночью;
 - -повторяющиеся эпизоды свистящих хрипов;
 - -повторяющиеся эпизоды затрудненного дыхания
 - -повторяющееся чувство стеснения в грудной клетке

Триггеры астмы





Существуют два основных вида лекарств для лечения астмы:

1. Препараты для предотвращения приступов, противовоспалительные средства

2. Препараты для быстрого облегчения во время приступа – бронходилататоры.

Питание при бронхиальной астме

Ограничить избыточное употребление соли.

Чрезмерное подсаливание, а также использование в пищу продуктов, содержащих ее в больших количествах, усиливает чувствительность бронхов к внешним воздействиям, что негативно отражается на течение хронических воспалительных процессов в дыхательных путях.

Дробное питание. Следует кушать регулярно, небольшими порциями 5-6 раз в день

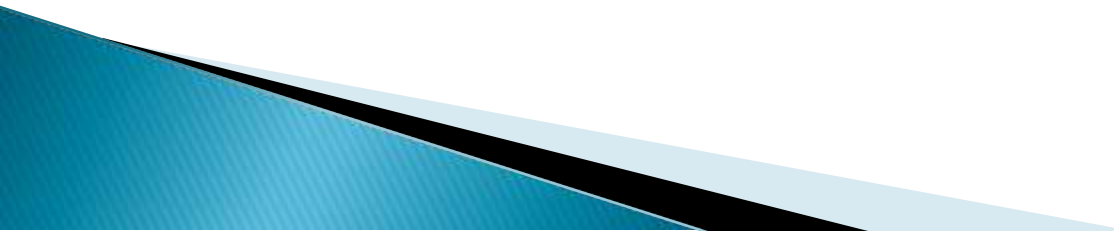
Избегать переедания

Не кушать на ночь

Иногда триггерами болезни являются продукты, не являющиеся аллергенами. Поэтому:

- при аллергии на пыльцу злаков заболевание может проявиться при употреблении в пищу пищевых злаков;
- при аллергии к пыльце орешника — при употреблении в пищу орехов;
- при аллергии на пыльцу сложноцветных — при употреблении в пищу семян подсолнуха;

При этом, если продукты подвергаются тепловой обработке, то теряют способность вызывать аллергию. Так, например, при аллергии на пыльцу злаков разрешены хлеб и каша.



Диетические рекомендации при «аспириновой» астме.

Такой тип астмы возникает вследствие неправильной работы медиаторов воспаления, из-за чего происходит спазм бронхов.

Неблагоприятным влиянием обладают:

аспирин

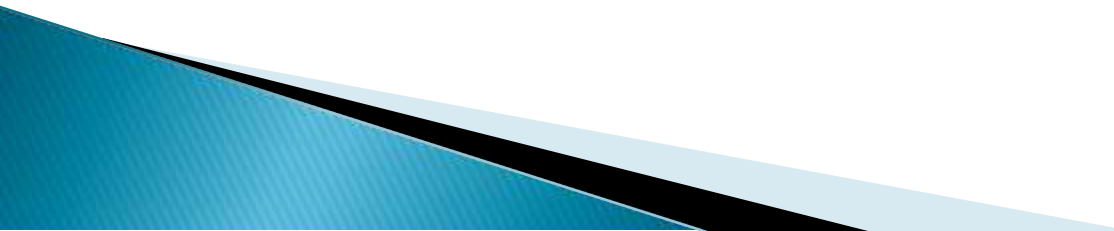
краситель тартразин, который добавляют в кондитерские изделия и безалкогольные напитки

консервант бензойнокислый натрий (консервы, маргарин)

салициловая кислота

Крахмал и свободные сахара ограничивают только при тяжелых формах бронхиальной астмы с дыхательной недостаточностью, либо при длительном приеме глюкокортикостероидов.

Продукты-аллергены:
рыба и морепродукты, рыбная икра;
цитрусовые, дыни, персики;
малина, клубника;
утиное и гусиное мясо;
бобовые;
дрожжи;
томаты;
орехи;
яйца;
шоколад и мед.



Меры первичной профилактики бронхиальной астмы:

улучшение экологической обстановки, насколько это возможно (например, постоянная или временная смена места жительства);

частая уборка помещений, минимальное количество ковров, мягких игрушек, книг в жилом помещении, особенно в спальнях;

соблюдение правил личной гигиены;

следить за чистотой домашних животных, а желательно вообще их не заводить;

пользоваться гипоаллергенными предметами быта;

правильное и здоровое питание качественными продуктами с минимальным количеством пищевых добавок, тщательное мытье продуктов, особенно из магазина или рынка;

как можно меньше пользоваться аэроаллергенами: дезодоранты, освежители воздуха, парфюмерия, особенно в виде спреев, и т.п.;

уменьшить, а при возможности бросить курение, в том числе исключить пассивное курение;

устранение профессиональных вредностей (если нарастают признаки бронхиальной астмы, то наилучшим вариантом является смена места работы);

прием любых лекарственных средств только после консультации врача;

устранение в кратчайшие сроки любых аллергических проявлений и обязательное определение их источника;

предотвращение контакта с заведомо известным продуктом (предметом), вызывающим аллергию; своевременное лечение респираторных инфекций;

ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, закаливание, регулярные физические упражнения;

санаторно–курортное профилактическое лечение в местах с морским климатом либо на высокогорье.

Вторичная профилактика требует выполнения следующих мероприятий:

- своевременное лечение хронических заболеваний бронхо–легочной системы, в том числе обструкций, не связанных с астмой (ХОБЛ);
- полный отказ от курения, избежание пассивного курения, исключение крепких алкогольных напитков;
- необходимо убрать из комнаты больного все, что может накапливать пыль, регулярно проводить уборку и проветривание;
- исключить контакт с домашними животными, в том числе не рекомендуется содержать аквариум, так как корм для рыбок обладает высокой астматической активностью;
- особую осторожность необходимо проявлять в весенне–летний период, когда цветут растения и возможны частые укусы насекомых;
- полное исключение из меню высокоаллергенных продуктов, а также продуктов, содержащих большое количество пищевых добавок;
- показаны проведение лечебного массажа, самомассажа;
- рекомендуется дыхательная гимнастика (дыхание по методу Бутейко, различные дыхательные упражнения, ингаляции с использованием небулайзеров и др.);
- хорошие результаты по профилактике обострений бронхиальной астмы показывает иглоукалывание, фитотерапия, спелеотерапия (лечение в соляных пещерах).

Психосоматические заболевания:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- неспецифический язвенный колит;
- бронхиальная астма;
- тиреотоксикоз (Базедова болезнь);
- нейродермит;
- гипертоническая болезнь;
- ревматоидный артрит.



Психологическое избавление от бронхиальной астмы.

Первый шаг к этому заключается в том, чтобы научиться выплескивать свои эмоции.

Если вам хочется плакать – заплачьте, если хочется поделиться своими чувствами с кем или чем-либо, обязательно сделайте это.

Второй шаг – это найти баланс между понятиями «брать» и «отдавать». Чрезмерное желание брать и накапливать приводит к тому, что излишки взятого не дают человеку спокойно вздохнуть.

Не забывайте о том, что энергообмен в мире не может быть односторонним, поэтому запросы должны хотя бы примерно соответствовать отдаче.

Также очень важно набраться смелости, и признать все свои страхи. Почему вы чувствуете неуверенность и незащищенность? Возможно, этому предшествовал какой-либо конфликт или стрессовая ситуация?

Следует отметить, что иногда для того, чтобы разобраться в подобных причинах астмы пациенту требуется помощь опытного психоаналитика.

Будьте здоровы!