

Бронхиальная астма: контроль, лечение, прогноз

КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Бронхиальная астма известна миру на протяжении нескольких тысячелетий. О ней упоминал еще Гомер, ее описали в своих трудах известные эскулапы прошлого – Гиппократ, Гален, Цельс. Однако в минувшем веке болезнь вдруг проявила неожиданное коварство. Если в начале XX столетия астмой страдали лишь 0,1% населения планеты, то сегодня уже 10%. Отмечается тревожная тенденция: число астматиков удваивается через каждые 10 лет, что объясняется неблагоприятной экологической ситуацией в мире, наследственностью и нездоровым образом жизни, которому следует человек в XXI веке.

Об этой болезни, ее лечении и образе жизни астматиков рассказывает врач-пульмонолог Алла ЦКАЕВА:

– Сегодня в нашей стране насчитывается чуть более 1 млн больных бронхиальной астмой. Это около 5% взрослых и до 10% детей. По мнению авторитетных специалистов, в действительности астматиков у нас в 7 раз больше. В советские времена врачи ставили диагноз «хронический астматический бронхит», или «предастма». Подобным отношением к болезни врачи и пациенты отодвигали начало ее лечения. А эффективность препаратов, которые помогают на ранних этапах, на поздних оказывалась недостаточной. И такой неверный взгляд на бронхиальную астму жив до сих пор: дескать, надо дожидаться серьезного развития болезни, а уже потом назначать лечение.

Что это за болезнь?

Бронхиальная астма – хроническое заболевание верхних дыхательных путей, сопровождающееся мучительными приступами кашля и удушья, чувством заложенности в груди. Однако это заболевание является полностью контролируемым с помощью корректной терапии. Как только человеку выставляется диагноз, он должен задуматься над тем, какой образ жизни вести, как бороться с астмой.



В механизме возникновения бронхиальной астмы преобладают местные воспалительные и аллергические реакции в ответ на поступление раздражающих веществ в организм. При взаимодействии слизистой с раздражающими агентами в бронхах происходит сразу несколько реакций: сгущение секрета слизистой, образование «пробки»; сужение просвета бронхов, что влечет за собой затруднение при вдохе и выдохе; бронхоспазм. Спустя несколько минут появляются симптомы дыхательной недостаточности, такие, как втяжение межреберных промежутков, раздувание крыльев носа, синюшность кожных покровов. Опытному специалисту не составит труда выставить правильный диагноз, увидев эти проявления.

Что такое контролируемая астма?

Это полное управление симптомами с помощью грамотно подобранной схемы лечения. Для помощи людям с астмой создаются специализированные школы, в которых врачи беседуют с пациентами, помогают выбрать подходящий образ жизни, рассказывают о том, какие существуют тревожные симптомы и лучшие схемы лечения. Продолжительность жизни дисциплинированных больных не отличается от продолжительности жизни здоровых людей.

Лечение

Самыми действенными препаратами для лечения заболевания являются бронхолитики и глюкокортикостероиды.

Бронхолитические средства оказывают расслабляющее действие на мускулатуру бронхов, что значительно облегчает дыхание.

Глюкокортикостероиды обладают выраженным противовоспалительным и противоаллергическим действием.

Образ жизни

Главная цель лечения – снизить до минимума частоту обострений болезни. Имен при себе необходимые средства поддерживающей терапии и препараты неотложной помощи, человек может заниматься спортом, путешествовать и продолжать работать. Для комфортной жизни при астме необходимо создать условия в своем доме: исключить пищевые аллергены, максимально увлажнить воздух в квартире, проводить ежедневную влажную уборку перед сном. Многим пациентам помогает поездка к морю. Но в целом при осознанном подходе к приему препаратов астма позволяет жить, как удобно человеку.

Особенности питания

Для уменьшения частоты приступов астматикам рекомендуется вести дневник наблюдений. Тогда намного проще будет понять, какие продукты стоит исключить из рациона, а какие безвредны. Как правило, аллергенами являются орехи, молочные продукты, яичный белок, цитрусовые и некоторые сорта мяса. Эти продукты можно легко заменить, при этом потребление полезных веществ не уменьшится.

Прогноз

Длительность и качество жизни полностью зависят от настроения и организованности пациента. Квалифицированный врач может помочь найти свою схему и настроиться на успех. А вот нетрадиционные методы лечения не всегда могут помочь, поэтому даже при незначительных проявлениях стоит обратиться за помощью к аллергологу или пульмонологу.