

Остаться здоровым и активным с бронхиальной астмой

Чаще всего, впервые установленный диагноз бронхиальной астмы становится для пациента шоком. Этот диагноз необоснованно воспринимается как приговор. Главное, что должны знать пациенты и их близкие: полностью вылечить бронхиальную астму в большинстве случаев невозможно, однако, ее можно взять под контроль. Это значит: подобрать такое лечение, которое позволит пациенту жить так, как если бы он был здоров. Контроль – это отсутствие дневных и ночных симптомов астмы, таких как кашель, одышка, приступы удушья и затрудненного дыхания; хорошая переносимость физических нагрузок. Жить с диагнозом бронхиальной астмы и страдать от приступов удушья – не одно и то же. Чтобы научиться контролировать астму, надо, конечно, приложить немалые усилия, но результат того стоит.

Залог успешного лечения и контроля астмы – командная работа. Пациент и врач – вот команда, которая борется с астмой. Успех в лечении бронхиальной астмы зависит в равной мере от врача и от пациента. Наилучшие результаты бывают в том случае, когда у них складываются доверительные, партнерские отношения.

Для каждого пациента индивидуально составляется план лечения бронхиальной астмы. План лечения астмы – это программа, направленная на контроль заболевания. В план астмы входят:

1. Выявление и снижение воздействия провоцирующих факторов (в том числе аллергенов). Идеальным методом лечения было бы исключить контакт с аллергенами и факторами риска, но это не всегда возможно сделать. К факторам, способствующим развитию и обострению астмы относятся аллергены помещений (домашняя пыль, в том числе клещ домашней пыли, аллергены животных, тараканов, плесневые грибки), факторы вне дома (пыльца, плесневые грибки, профессиональные аллергены), курение, в том числе и пассивное, загрязнение воздуха, респираторные инфекции и т.д. От некоторых избавиться относительно легко, во всяком случае, возможно (курение, контакт с животными). Воздействие других можно ограничить хотя бы в собственном доме. Но полностью избавиться от контакта с некоторыми факторами невозможно. Соблюдение противоаллергического режима поможет добиться того, что дозы лекарств, необходимых для нормального самочувствия, будут минимальными.

2. Противовоспалительное лечение (базисная терапия). Противовоспалительные препараты уменьшают воспаление бронхов – главную причину болезни. Базисные препараты не способны действовать моментально и приносить помощь при возникшем приступе астмы, они работают исподволь, их эффективность проявляется при длительном регулярном применении. Их надо принимать постоянно ежедневно (1-2 раза в день), независимо от того, есть ли в данный момент симптомы заболевания или нет. Они постепенно снижают частоту приступов и обострений (действие нарастает на протяжении года!!!) до полного исчезновения; уменьшают тяжесть симптомов; улучшают функцию легких. Дозу можно менять только после согласования с лечащим врачом.

3. Лечение обострений. Используются препараты, которые расслабляют стенку бронхов (снимают спазм). При появлении симптомов обострения следует действовать без промедлений. Тогда обострение можно остановить до того, как оно станет серьезной проблемой.

Бронхиальная астма по своей природе заболевание изменчивое. Симптомы могут появляться и исчезать, случаться чаще или реже. Обострения могут развиваться стремительно или постепенно, выглядеть как приступы или как усугубление симптомов. Чтобы правильно оценить симптомы и эффективность лечения, увидеть ранние признаки надвигающегося обострения и вовремя принять меры, применяется пикфлоуметрия. Это не совсем привычное слово обозначает измерение пиковой скорости выдоха при помощи небольшого несложного прибора, который называется пикфлоуметром. Современные пикфлоуметры недорого стоят, портативные, они являются идеальным выбором для ежедневной оценки выраженности бронхиальной обструкции пациентами в домашних условиях.

Даже самый умный и знающий врач не сумеет помочь, если пациент не выполняет его рекомендации. Чем больше пациент бронхиальной астмой знает о своем заболевании и понимает, какое лекарство для чего служит, чем лучше он владеет навыками пикфлоуметрии и умеет пользоваться ингаляторами, тем выше успех лечения.

Когда речь идет о бронхиальной астме, это значит, что целью лечения будет как можно более полный контроль заболевания.

Болезнь должна быть под контролем:

- симптомов нет или почти нет;
- график пикфлоуметрии выглядит достаточно ровным, без резких перепадов, и соответствует значениям зеленой зоны;
- обострений нет, или они минимальны;
- не требуется вызовов «Скорой помощи»;
- вы можете делать всё (отдыхать и работать, ходить и бегать, заниматься спортом, общаться с друзьями).

Врач-аллерголог учреждения здравоохранения «Бобруйская городская поликлиника №1» Бежиташвили Наталья Васильевна