

ШКОЛА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Урок 1. Что такое бронхиальная астма?

Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое сопровождается периодическими симптомами затрудненного дыхания, кашля, свиста в груди и одышкой. Оно характеризуется повышенной чувствительностью бронхов к различным раздражителям и склонностью к сужению просвета воздухоносных путей (бронхоспазму), приводящему к временному ограничению поступления воздуха в легкие.

Почему развивается астма?

Причинами воспаления являются различные факторы, среди которых наиболее значимы генетическая предрасположенность, воздействие внешних аллергенов (домашняя пыль, шерсть животных, пыльца растений), вирусные инфекции, курение, загрязнённый воздух и профессиональные вредности. Когда организм сталкивается с одним из указанных факторов, иммунная система запускает реакцию гиперчувствительности, провоцируя воспаление слизистой оболочки бронхов и сокращение гладких мышц стенок бронхов.

Какие бывают формы астмы?

Существует несколько классификаций форм астмы, каждая из которых отражает степень тяжести течения болезни и характер приступов:

- Легкая форма — редко возникающие приступы слабой интенсивности.
- Средняя форма — умеренная частота обострений и необходимость регулярной терапии.
- Тяжелая форма — частые тяжелые приступы, значительно снижающие качество жизни больного.

Кроме того, выделяют виды астмы в зависимости от типа провокатора:

- Атопическая (аллергическая).
- Инфекционно-зависимая.
- Профессиональная.
- Аспириновая.
- Психогенная.

Таким образом, важно понимать природу своего заболевания и осознавать возможность контролировать проявления астмы посредством медикаментозной терапии и изменения образа жизни.

Урок 2. Причины возникновения бронхиальной астмы

Возникновение бронхиальной астмы связано с рядом различных факторов, сочетание которых способствует развитию хронического воспаления дыхательных путей. Давайте рассмотрим ключевые причины подробнее.

Наследственная предрасположенность

Генетика играет важную роль в развитии астмы. Если один из родителей страдает заболеванием, вероятность появления астмы у ребенка увеличивается примерно вдвое. Исследования показывают, что существует ряд генов, влияющих на развитие аллергии и чувствительности организма к внешним факторам.

Внешние аллергены

Аллергенами называют вещества, способные вызвать иммунную реакцию организма. Для большинства больных бронхиальной астмой такими веществами становятся:

- Домашняя пыль и пылевые клещи.

- Шерсть домашних животных.
- Пыльца деревьев и трав.
- Споры плесени.

Контакт с этими аллергенами провоцирует выброс биологически активных веществ, вызывающих спазм гладкой мускулатуры бронхов и усиление выработки слизи, затрудняющей дыхание.

Инфекции верхних дыхательных путей

Частые простудные заболевания и вирусы способствуют снижению защитных свойств слизистой носа и горла, создавая условия для проникновения инфекций глубже в дыхательные пути. Хронические воспалительные процессы приводят к повреждению клеток эпителия и повышению реактивности бронхов.

Курение и загрязнение воздуха

Табачный дым оказывает прямое токсическое влияние на клетки слизистой оболочки легких, разрушая реснички, очищающие поверхность бронхов. Это повышает риск развития хронических воспалительных процессов и увеличивает частоту обострений астмы. Загрязнители воздуха, такие как автомобильные выхлопы, промышленные выбросы и табачный дым, также оказывают негативное воздействие на состояние бронхов.

Лекарства и пищевые продукты

Некоторые медикаменты, включая аспирин и бета-блокаторы, способны вызывать реакции, ухудшающие течение астмы. Определённые продукты питания, содержащие консерванты и красители, тоже могут стать причиной приступов.

Подводя итоги, следует отметить, что контроль над факторами риска является важной частью лечения астмы и позволяет снизить количество обострений и улучшить общее самочувствие пациента.

Урок 3. Признаки приступа бронхиальной астмы

Для эффективного управления состоянием крайне важно своевременно распознавать первые признаки начинающегося приступа бронхиальной астмы. Рассмотрим подробно симптоматику и этапы развития приступа.

Основные симптомы приступа астмы:

- Ощущение нехватки воздуха ("не хватает вдохнуть").
- Свистящее шумное дыхание.
- Кашель, особенно усиливающийся ночью.
- Чувство сдавления грудной клетки.
- Учащённое поверхностное дыхание.
- Потливость, бледность кожи.

Этапы развития приступа:

1. Предвестники (продрома):

Предшествующие симптомы возникают за несколько часов или даже суток перед началом основного приступа. Пациент ощущает заложенность носа, першение в горле, раздражение глаз, усталость и тревожность.

2. Начало приступа:

Появляется ощущение стеснения в груди, учащается дыхание, начинается кашель и появляется свистящий звук при выдохе.

3. Период разгара:

Дыхание становится ещё труднее, пациент вынужден сидеть согнувшись вперёд, опираясь руками в колени, кожа приобретает синюшный оттенок.

4. Завершающий этап:

Кашель усиливается, выделяется вязкая мокрота, облегчающая состояние пациента.

Важно помнить, что своевременное применение препаратов быстрого действия помогает предотвратить дальнейшее ухудшение состояния и облегчает протекание приступа.

Урок 4. Профилактика приступов бронхиальной астмы

Правильная профилактика приступов астмы существенно улучшает качество жизни пациента и снижает потребность в частом приёме лекарств. Вот некоторые важные аспекты профилактики:

Контроль внешней среды:

Ограничьте контакт с потенциальными аллергенами путём регулярного проветривания помещений, уборки пыли влажным способом, устранения плесневых грибов и отказа от курения.

Рациональный режим труда и отдыха:

Регулярный отдых, полноценный ночной сон и сбалансированное питание укрепляют иммунитет и снижают уровень стресса, что благоприятно влияет на течение астмы.

Физические упражнения:

Умеренные аэробные тренировки улучшают работу сердца и лёгких, повышают устойчивость организма к физическим нагрузкам и стрессовым ситуациям. Однако важно соблюдать осторожность и избегать интенсивных тренировок, провоцирующих приступы.

Медикаментозная терапия:

Используйте назначенные врачом препараты базисной терапии ежедневно, согласно инструкции. Они помогают поддерживать стабильное состояние бронхов и предотвращают возникновение острых эпизодов.

Следуя данным простым правилам, возможно значительное снижение частоты и тяжести приступов, улучшение общего самочувствия и качества жизни.

Урок 5. Оказание первой помощи до прибытия скорой медицинской помощи

Знание методов оказания первой помощи при приступе бронхиальной астмы позволит пациенту быстро справиться с ситуацией и избежать осложнений вплоть до госпитализации.

Порядок действий при приступе:

1. Успокойтесь и постарайтесь расслабиться, снизив волнение и страх.
2. Примите удобное положение сидя с опорой рук на твёрдую поверхность, слегка наклонившись вперед.
3. Используйте быстродействующий препарат (например, Сальбутамол), предварительно встряхнув баллон и сделав глубокий вдох после нажатия клапана дозирующего устройства.
4. Повторяйте процедуру каждые 5–10 минут, контролируя эффект препарата.
5. Позвоните в скорую медицинскую помощь, если состояние продолжает ухудшаться или

улучшение не наступает спустя 15–20 минут после начала приёма лекарства.

Помните, что правильная техника использования ингалятора имеет большое значение для эффективности оказываемой помощи. Регулярные тренировки помогут вам уверенно справляться с подобными ситуациями самостоятельно.