IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Астма

Цель данного информационного листка — предоставить пациенту информацию о природе астмы и провоцирующих ее факторах, а также практические советы о том, как бороться с астмой.

Астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей. Астма вызывает сужение дыхательных путей и препятствует потоку воздуха. Поступление воздуха в легкие и из легких блокируется из-за сужения бронхов, отека и большого количества слизи, вызванных воспалением.

При астме дыхательные пути становятся очень чувствительными. Легко может развиться обострение астмы, то есть астматический приступ с сухим кашлем, нехваткой воздуха или даже ощущением удушья. Симптомы астмы могут иметь различную интенсивность, но зачастую сильнее проявляются ночью и в ранние утренние часы. К основным симптомам астмы относятся:

- свистящее дыхание,
- одышка,
- чувство напряжения в груди,
- кашель.

Приступ астмы могут спровоцировать различные аллергены и неспецифические раздражители.

Аллергены	**Раздражители**
Домашние пылевые клещи	Вирусные инфекции дыхательных путей
Шерсть, перхоть, выделения животных	Табачный дым
Цветочная пыльца различных растений	Выхлопные газы Химикаты с резким запахом
Споры плесневых грибов	Холодный воздух, сильный ветер
Редко продукты питания	Физическая нагрузка

	Нервное напряжение и стресс
	Некоторые лекарства

Существуют различные варианты лечения астмы, которые зависят от характера и степени тяжести заболевания. Как правило, астму лечат с помощью ингаляционных препаратов, таких как аэрозоль или порошок. Так лекарство попадает в дыхательные

пути напрямую, и желаемый результат достигается с помощью очень малых доз препарата. Регулярный прием лекарства обеспечивает стабилизацию и улучшение состояния пациента. В некоторых случаях возможно проведение иммунотерапии для развития толерантности к определенному аллергену в организме.

Препараты против астмы делятся на две группы.

Бронходилататоры, или препараты, снимающие приступ — быстро облегчают симптомы астмы. ВСЕГДА НОСИТЕ ПРЕПАРАТ С СОБОЙ! Такие препараты не подходят для постоянного длительного приема.

Противовоспалительные и противоаллергические препараты — предотвращают появление новых симптомов астмы и позволяют воспалительной слизистой оболочке зажить. Их используют в качестве длительного постоянного лечения на протяжении нескольких месяцев или лет. НЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПРИСТУПЕ АСТМЫ.

Ваша астма под контролем, если:

- У Вас нет симптомов астмы, или они проявляются очень редко.
- Вы не просыпаетесь из-за астмы ночью.
- У Вас нет потребности в бронходилататорах или астма наступает очень редко.
- Вы хорошо переносите физическую нагрузку и тренировки.
- Результаты исследования функции легких в порядке.
- У Вас не бывает обострений астмы или они случаются очень редко.

Для того, чтобы держать астму под контролем, выполняйте следующие рекомендации:

- Принимайте препараты так, как прописал врач.
- Если астма усугубляется, действуйте быстро, чтобы остановить обострение.
- Избегайте ситуаций или аллергенов, которые могут привести к обострению.
- Регулярно посещайте своего врача (не реже одного раза в полгода).
- Обсудите с врачом вопросы, связанные с астмой.

Во время приступа астмы действуйте следующим образом:

- Сохраняйте спокойствие.
- Примите удобную позу, расслабляющую плечевой пояс, дышите спокойно. Обратите внимание на выдох.
- Освободитесь от жмущей, стесняющей одежды.
- По возможности прервите действие фактора, вызвавшего приступ (например, уйдите из помещения/места, где есть раздражители или аллергены).
- Быстро ингалируйте препарат, снимающий приступ.
- Пейте достаточное количество жидкости.
- **Если это не помогает и нехватка воздуха усугубляется, вызовите скорую помощь!**

При наличии вопросов и для получения дополнительной информации обратитесь к Вашему лечащему врачу или медсестре.

ITK724
Данный информационный материал согласован с Терапевтической клиникой 01.01.2025.