

# Астма

## Информационный лист пациента



Цель инфолиста – ознакомить пациента с тем, как справляться с астмой, а также дать практические рекомендации по улучшению качества жизни астматика.

Астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей. Астма вызывает сужение дыхательных путей и препятствие току воздуха. Току воздуха в легкие и обратно препятствуют сужение бронхов, обусловленный воспалением отек, а также образовавшееся в связи с воспалением большое количество слизи.

При астме дыхательные пути становятся очень чувствительными. Может легко возникнуть обострение астмы (приступ астмы) с сухим кашлем, нехваткой воздуха или даже с чувством удушья. Симптомы астмы могут сильно различаться по силе, однако зачастую они сильнее проявляются

по ночам и в ранние утренние часы. Основные симптомы астмы:

- свистящее дыхание
- одышка
- чувство сдавления в груди
- кашель

Приступ астмы могут вызвать различные аллергены и неспецифические раздражители.

Для лечения астмы имеются различные возможности, которые зависят от характера заболевания и тяжести течения болезни. В настоящее время астму лечат ингаляционными препаратами: аэрозолем, порошком. При ингаляции лекарство попадает непосредственно в дыхательные пути, кроме того, желаемый результат достигается с помощью очень

небольших доз лекарства. Регулярный прием лекарства обеспечивает стабилизацию состояния и выздоровление больного.

В некоторых случаях можно проводить иммунотерапию, с помощью которой формируется устойчивость организма в отношении конкретного

Аллергены	Раздражители
Домашние пылевые клещи	Вирусные инфекции дыхательных путей
Шерсть, перхоть и выделения животных	Табачный дым
Цветочная пыльца различных растений	Выхлопные газы, химикаты с резким запахом
Споры плесневых грибков	Холодный воздух, сильный ветер
Некоторые продукты	Физическая нагрузка
	Нервное напряжение и стресс
	Некоторые лекарства

аллергена. Для этого в организм с помощью уколов или пероральных капель повторно вводят аллерген в очень малых количествах. Специфическая иммунотерапия длится в среднем 3-5 лет.

### **Ваша астма находится под контролем, если:**

- симптомы астмы отсутствуют или проявляются очень редко
- Вам не приходится просыпаться по ночам из-за астмы
- Вам не требуются бронхорасширяющие препараты или они требуются очень редко
- Вы хорошо переносите физические нагрузки и тренировки
- Ваши результаты исследования функции легких в порядке
- у Вас нет обострений астмы или они очень редки.

### Чтобы держать астму под контролем делать следующее:

- Принимать свои лекарства так, как рекомендовал врач.
- В случае ухудшения астмы действуйте быстро и остановите обострение.
- Избегать ситуаций и аллергенов, которые могут обострить Вашу астму.
- Ходить к своему врачу регулярно – не реже одного раза в полгода.
- Обсуждать с врачом свои вопросы, связанные с астмой.

### Во время приступа астмы действуйте следующим образом:

- Сохраняйте спокойствие.
- Примите удобное положение с расслабленным плечевым поясом, дышите спокойно. Обращайте внимание на выдох.
- Освободитесь от тесной, сдавливающей одежды.
- По возможности прервите воздействие вызвавшего приступ фактора (покиньте помещение/место, где имеются раздражители или аллергены).
- Срочно сделайте ингаляцию лекарства спасения.
- Пейте достаточное количество воды.
- **Если все вышеперечисленное не помогло и нехватка воздуха усугубляется, вызовите скорую помощь!**

### Рекомендации для астматиков

#### Цветочная пыльца

- Чаще косите траву, чтобы злаковые и сорняки не успели начать цветение.  
Аллергики должны по возможности избегать кошения травы.
- В период цветочной пыльцы старайтесь не сушить белье во дворе, а также избегайте хранения верхней одежды и обуви в жилых помещениях.
- Приходя с улицы, прополаскивайте волосы от цветочной пыльцы (перед сном – обязательно).

- Приводя домашнего любимца с прогулки, очищайте его влажной тряпкой.
- Установите на окна защитную сетку или фильтр для цветочной пыльцы.
- Рекомендуется очищать воздух в помещении с помощью специальных фильтров и/или систем очистки.
- При уборке помещений пользуйтесь пылесосом с HEPA-фильтром.
- При поездке на автомобиле держите окна закрытыми.
- Для защиты глаз вне помещения пользуйтесь (солнцезащитными) очками.
- Избегайте пищевых продуктов, вызывающих перекрестную аллергию.

#### Домашние животные и домашние любимцы

- Не впускайте домашнего любимца в спальню, держите домашних животных во дворе.
- По возможности найдите своему любимцу животному новый дом.
- Не приносите домой новых домашних животных.
- Проводите регулярную уборку (ковры, матрасы, мягкая мебель).

#### Домашние пылевые клещи

- Для защиты кровати используйте устойчивые к пылевым клещам чехлы для кровати.
- Постельное белье стирайте раз в неделю при температуре воды не ниже 60 °С.
- Регулярно проветривайте и прибирайте комнаты (рекомендуется использовать пылесос с HEPA-фильтром) и дополнительно проводите влажную уборку.
- В жилых помещениях поддерживайте влажность воздуха на уровне ниже 50%.
- Поддерживайте в жилых помещениях температуру 20-22 °С.
- Избегайте наличия в жилых помещениях предметов и мебели, собирающих пыль. В спальне следует отдавать предпочтение моющимся покрытиям для пола.

### Плесневые грибки

- В жилых помещениях следует обеспечить достаточную вентиляцию и отопление.
- В жилых помещениях поддерживайте влажность воздуха на уровне ниже 50%.
- Для уничтожения плесневых грибков в ванных комнатах и в других пораженных ими местах используйте 5% раствор аммиака.
- Коврам следует предпочесть материалы для пола с твердым покрытием, а обоям – краску для стен.
- Устраните все подтекания водопроводных труб.
- Избегайте кошения травы поздним летом, поскольку споры плесневых грибков присутствуют и в гниющей растительности.

При наличии вопросов и для получения дополнительной информации обратитесь, пожалуйста, к своему лечащему врачу или медсестре.