



## Заболевания дыхательных путей

# Астма – как вернуть свободное дыхание

Слово «астма» греческого происхождения и означает «стеснение, сжатие», отражая типичные для этого заболевания жалобы: свистящее дыхание, кашель, одышку вплоть до удушья и чувство стеснения в груди. Эти симптомы возникают приступообразно, чаще всего в ночные или ранние утренние часы. Причиной астмы является хроническое воспаление дыхательных путей в сочетании с повышенной чувствительностью бронхов к внешним раздражителям. При аллергической астме в качестве последних могут выступать такие аллергены, как, например, пыльца растений. Другой тип астмы – неаллергической – характеризуется повышенной чувствительностью к другим раздражителям – холодному воздуху, дыму, ароматам (духам), кухонному чаду или физическим нагрузкам, – вызывающим приступы астмы.

### Как вести себя во время приступа астмы?

Ощущение нехватки воздуха воспринимается очень тяжело и переживается как угроза жизни. Помимо ингаляций назначаемых врачом препаратов, существуют также другие методы, позволяющие быстро снять приступ удушья. Специальным техникам самопомощи можно обучиться во время прохождения реабилитационного лечения в специализированных клиниках и в т. н. школах пациентов.

### Несколько полезных советов при приступах астмы:

- Старайтесь сохранять спокойствие, попытайтесь нормализовать дыхание, дыша медленно и ровно.
- Примите позицию, облегчающую дыхание, например, сидя в позе «кучера», наклонившись вперед и перенеся вес тела на руки (опереться руками в бедра). Поза «вратаря» помогает справиться с приступом удушья в положении стоя. Для этого следует расставить ноги на ширину плеч и, слегка наклонившись вперед, опереться кистями рук в колени или на бедра.
- Применяйте технику дыхания, которой Вас обучили в Школе пациентов: дышите через «губной тормоз» для восстановления спокойного и эффективного дыхания. Воздух при этом следует выдыхать через прикрытые губы (без их сжатия), задерживая его в ротовой полости. Таким образом создается небольшое избыточное давление, расширяющее дыхательные пути изнутри. Выпускать воздух из ротовой полости следует очень медленно, маленькими толчками.
- Старайтесь побороть Ваши страхи, вызванные ощущением удушья, используя известные Вам техники релаксации.

### Методы предупреждения приступов астмы

Для предупреждения приступов астмы, в первую очередь, необходимо заняться лечением воспалительных процессов и аллергических реакций /повышенной чувствительности дыхательных путей к раздражителям. Назначенные врачом медикаменты следует принимать согласно его указаниям. Помимо этого, сам больной может своими действиями предупреждать появление новых приступов. Для этого следует:

- Отказаться от курения и избегать пассивного курения.
- При аллергической астме важно по возможности избегать контакта с вызывающими реакцию аллергенами.
- Тренировать дыхательную мускулатуру, как Вас обучили на занятиях лечебной гимнастики.
- Обучаться техникам релаксации для самопомощи во время приступа.
- Сохранять физическую активность. Спортивные занятия на выносливость подходят лучше, чем виды спорта, связанные с пиковыми нагрузками на организм.
- По возможности сокращать количество вдыхаемых с воздухом вредных примесей, например, путем влажной уборки в доме или держась на расстоянии от заправочных колонок при заправке машины.
- Одеваться по погоде и избегать мест людских скоплений в сезон «простудных» заболеваний, чтобы уменьшить риск инфекционного поражения дыхательных путей.
- Делать прививки против гриппа.
- Организовывать свой день таким образом, чтобы избегать ненужного стресса.
- Поддерживать нормальный вес, чтобы не перегружать организм.
- Регулярно проводить контрольные обследования у домашнего врача и, при необходимости, у пульмонолога.

### Ссылки:

Deutsche Atemwegsliga e.V., [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)  
Lungenärzte im Netz, [www.lungenaerzte-im-netz.de](http://www.lungenaerzte-im-netz.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



### Für Hinweise von Arzt und Praxisteam