# **Астма**

# 

AS Ida-Tallinna Keskhaigla

Ravi 18, 10138 Tallinn

Rg-kood 10822068

Tel 666 1900

E-post info@itk.ee

Информационный материал для пациента

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

Aстма – 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

Информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских услуг Восточно-Таллиннской центральной больницы 08.12.2021 (протокол № 18-21).