

ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Астму нельзя излечить, но благодаря современным методам диагностики и лечения болезнь можно контролировать. Именно к таким изменениям призвал исполнительный комитет GINA в 2006 году, рекомендовав пересмотреть "Глобальную стратегию лечения и профилактики бронхиальной астмы" и перенести акцент в лечении с уменьшения тяжести проявлений болезни на повышение уровня общего контроля над заболеванием.



Ваша астма под контролем, если у Вас:

- Продуктивная, физически активная жизнь. Вы можете работать и ходить в школу. Вы можете делать зарядку и заниматься физическим трудом.
- Нет симптомов болезни днем и ночью. В течение дня у Вас нет проблем с дыханием. Вы не просыпаетесь по ночам из-за симптомов астмы.
- Практически нет приступов астмы. Приступы астмы очень редкие. Хороший контроль над астмой означает, что Вы не вызываете скорую помощь и не госпитализируетесь в стационар с приступами астмы.
- Минимально используются препараты для купирования симптомов астмы.
- Нормальная или практически нормальная легочная функция. Оценить функцию легких можно с помощью ежедневной пикфлоуметрии или спирометрии
- Нет побочных эффектов от лечения астмы.

Достигнуть и поддерживать контроль над астмой возможно с помощью четырех шагов.

1. Принимать лекарства, назначенные врачом. Большинство людей с астмой нуждаются в двух видах препаратов: быстродействующие (симптоматические) препараты, которые нужно принимать только при приступах астмы и противовоспалительные (базисные) для ежедневного применения с целью предупреждения приступов.

2. Знать свои триггеры (запускающие факторы) астмы. По возможности избегать факторов провоцирующих приступы астмы такие как: шерсть животных, пыль, пыльца, резкие запахи и сигаретный дым.

3. Посещать врача не менее 2 раз в год для осмотра, даже при хорошем самочувствии. Задавать вопросы врачу, чтобы быть уверенным, что понимаете, как и когда нужно принимать медикаменты.

4. Знать симптомы начинающегося приступа и уметь его купировать. Образование детей с астмой и их родителей является необходимой составной частью комплексной программы лечения больных бронхиальной астмой. После приступа необходимо проконсультироваться с врачом по поводу возможного пересмотра плана лечения и предупреждения новых приступов астмы.

Лечебно-профилактические мероприятия пациентам, страдающим бронхиальной астмой, включают комплекс мер:

1. устранение вредного влияния неспецифических раздражителей; своевременная и адекватная терапия инфекционно-воспалительного процесса в бронхолегочной системе;
2. улучшение бронхиального дренажа (своевременный прием отхаркивающих средств, муколитических препаратов, рациональное применение бронхолитических препаратов, постуральный дренаж, вибрационный массаж) и легочной вентиляции;
3. ликвидацию гипоксемии (это такое состояние, которое проявляется недостаточным содержанием кислорода в крови человека);
4. санацию внелегочных очагов хронической инфекции; восстановление носового дыхания; курсы физиотерапии (два-три раза в год);
5. ЛФК («респираторная», «дренажная»), закаливающие процедуры;
6. динамичную адекватную глюкокортикостероидную терапию, соответствующую изменениям состояния больного и окружающей его обстановки;
7. рациональное использование антигистаминных, седативных, гипотензивных, адренергических препаратов - строго по назначению врача.

Профилактика бронхиальной астмы состоит в предупреждении заболеваний органов дыхания: закаливание и занятия физкультурой с детства, раннее выявление диатеза, исключение из рациона сильных пищевых аллергенов, строгое соблюдение противопоказаний при проведении профилактических прививок.

При правильном лечении большинство астматиков могут достигнуть контроля над астмой, освободиться от симптомов астмы, значительно реже испытывать приступы или вообще их не иметь, значительно реже нуждаться в специальных препаратах – то есть иметь возможность жить полной жизнью и практически не испытывать симптомов и обострений.