

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ АСТМУ



Российское респираторное общество считает полезным ознакомить пациентов с информацией, любезно предоставленной международной группой экспертов по бронхиальной астме (GINA).

Российское респираторное общество полагает, что основные сведения, изложенные в этой брошюре, помогут людям, страдающим бронхиальной астмой, более уверенно ориентироваться в своем заболевании и методах лечения, несмотря на имеющиеся различия и в подходах к работе с пациентами, и в спектре применяемых лекарств в нашей стране и за рубежом. Более подробные сведения о бронхиальной астме можно найти в журнале «Астма и аллергия», а также в брошюрах и листовках, посвященных этому заболеванию и выпущенных при поддержке Российского респираторного общества.

**Настоящее издание подготовлено
при поддержке компании ГлаксоСмитКляйн
на основе англоязычного оригинала,
представленного
на веб-сайте <http://www.ginasthma.org/>**

Распространяется бесплатно

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ АСТМУ



Бронхиальную астму нельзя вылечить, но ее можно контролировать.

Страдающие астмой люди могут вести нормальный, активный образ жизни, если они научились держать свою болезнь под контролем.

Если ваша астма под контролем, вы можете:

- работать, играть и ходить в школу,
- хорошо спать ночью,
- предотвратить большинство приступов астмы.



Бронхиальная астма не должна ограничивать вашу жизнь. Во всем мире живет много людей, больных астмой.

Люди болеют астмой долгие годы.

У людей с бронхиальной астмой могут возникать затруднения с дыханием, а также приступы болезни.

Вот признаки приступа астмы.



Заложенность
в груди

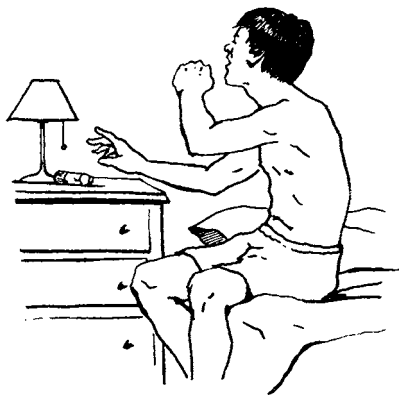


Кашель



Хрипы
в груди

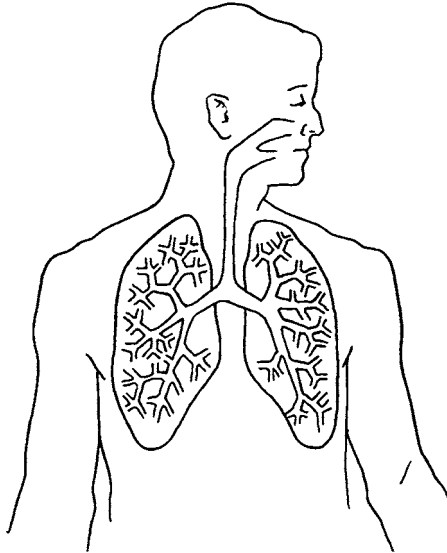
Некоторые приступы довольно слабые.
Некоторые бывают очень серьезными.
От тяжелого приступа можно умереть.



Люди с астмой
могут просыпаться
по ночам из-за кашля
или затрудненного
дыхания.

Астма – это заболевание бронхов.

Астмой можно заболеть в любом возрасте.
Астмой нельзя заразиться от других людей.
Часто бывает так, что в одной семье
астмой страдают несколько человек.



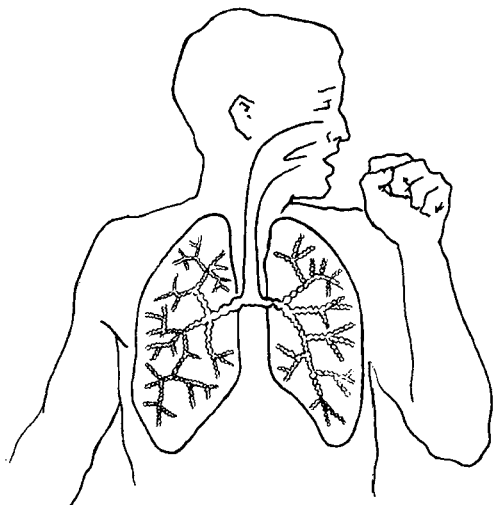
Бронхи доставляют воздух в легкие.
Крупные бронхи разветвляются и становятся всё
мельче и мельче, как ветки дерева.

Когда астма под контролем, бронхи
чистые и воздух свободно проходит
в легкие и обратно.

Упрощенно бронхи выглядят
примерно так.



**Если астма не контролируется,
стенки бронхов всегда утолщены и отечны.
Астматический приступ легко может начаться.**



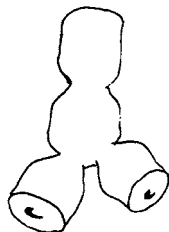
Во время приступа астмы меньше воздуха поступает в легкие и выходит наружу. Люди кашляют и ощущают хрипы и заложенность в груди.

Во время приступа астмы бронхи упрощенно выглядят примерно так.

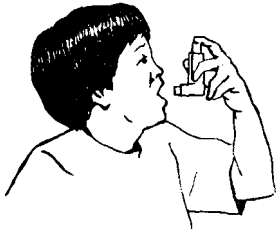
Стенки бронхов отекают еще сильнее.

Бронхи сужаются (сжимаются).

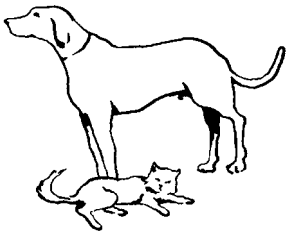
В бронхах выделяется слизь.



Как контролировать свою астму и предупреждать приступы:



1. Принимайте противоастматические лекарства именно так, как советует ваш врач.



2. Избегайте факторов, вызывающих у вас приступы астмы.

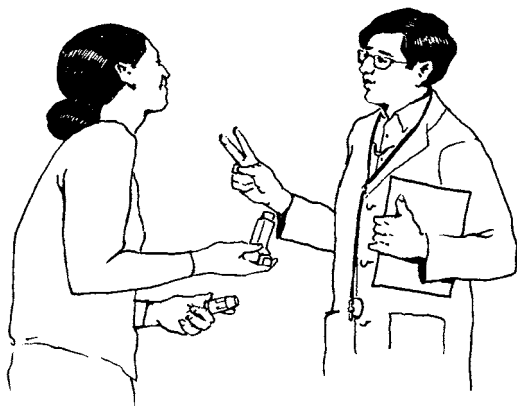


3. Показывайтесь врачу для контроля два или три раза в год. Посещайте врача, даже если вы чувствуете себя хорошо и у вас нет проблем с дыханием.

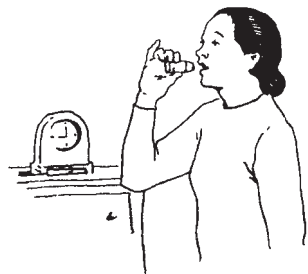


4. Узнайте у врача, какие признаки говорят об ухудшении течения астмы и что при этом делать.

**Большинству людей с астмой требуются
два вида лекарств.**



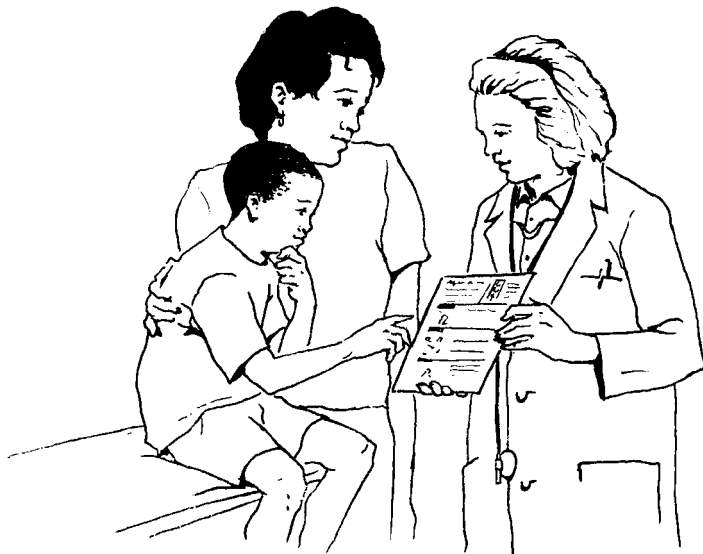
1. Быстродействующие бронхорасширяющие препараты («препараты неотложной помощи») используются для прекращения приступов астмы.



2. Профилактические препараты применяются ежедневно для защиты легких и предупреждения приступов астмы.

**Попросите врача написать,
какие противоастматические препараты
вы должны принимать и когда.**

- Врач может использовать план лечения, подобный тому, что приводится на следующей странице.
- Пользуйтесь планом лечения, чтобы знать, какие препараты для облегчения симптомов надо принимать при приступе астмы.
- Используйте этот план, чтобы не забывать каждый день принимать профилактические лекарства.
- Пользуйтесь планом лечения, чтобы узнать, нужно ли вам принять противоастматический препарат перед занятиями спортом или тяжелой физической работой.



План действий при бронхиальной астме

Ваша регулярная терапия:

1. Каждый день принимайте _____
2. Перед физической нагрузкой примите _____

КОГДА СЛЕДУЕТ УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ ТЕРАПИИ

Оцените ваш уровень контроля над астмой

За последнюю неделю вы отмечали:

- | | | |
|---|-----|----|
| симптомы астмы в дневное время более 2 раз? | Нет | Да |
| ограничения активности или физических нагрузок из-за астмы? | Нет | Да |
| ночные пробуждения из-за астмы? | Нет | Да |
| потребность в вашем [препарат неотложной помощи] более 2 раз? | Нет | Да |
| показатели пикфлоуметрии (если вы следите за ними) менее ___? | Нет | Да |

Если вы ответили ДА на три вопроса или более, у вас отсутствует контроль над астмой, и может потребоваться увеличение объема терапии.

КАК УВЕЛИЧИВАТЬ ОБЪЕМ ТЕРАПИИ

УВЕЛИЧИВАЙТЕ объем терапии в соответствии с указанными рекомендациями и ежедневно оценивайте улучшение:

_____ [впишите препараты и дозы для увеличения объема терапии]

Продолжайте это лечение в течение _____ дней [укажите число дней]

КОГДА СЛЕДУЕТ ПОЗВОНИТЬ ВРАЧУ/В КЛИНИКУ

Позвоните вашему лечащему врачу/в клинику:

_____ [впишите номера телефонов]

Если ваше состояние не улучшится через _____ дней

[укажите число дней]

_____ [строки для дополнительных инструкций, заполняются по выбору]

ВНЕЗАПНАЯ/ТЯЖЕЛАЯ ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ

Если:

- ✓ вы отмечаете тяжелую одышку, так что можете разговаривать только короткими предложениями;
- ✓ у вас развился тяжелый приступ астмы, и вы чувствуете страх;
- ✓ вы нуждаетесь в вашем **препарате неотложной помощи** чаще чем через каждые 4 ч, и улучшение отсутствует;

то:

- 1) сделайте 2–4 ингаляции _____ [препарат неотложной помощи];
- 2) примите _____ мг _____ [глюкокортикостероид в таблетках];
- 3) обратитесь за медицинской помощью: в _____;
по адресу _____; телефон: _____;
- 4) продолжайте принимать ваш _____ [**препарат неотложной помощи**], пока не получите медицинскую помощь.

Принимать каждый день препараты для предупреждения симптомов астмы безопасно.

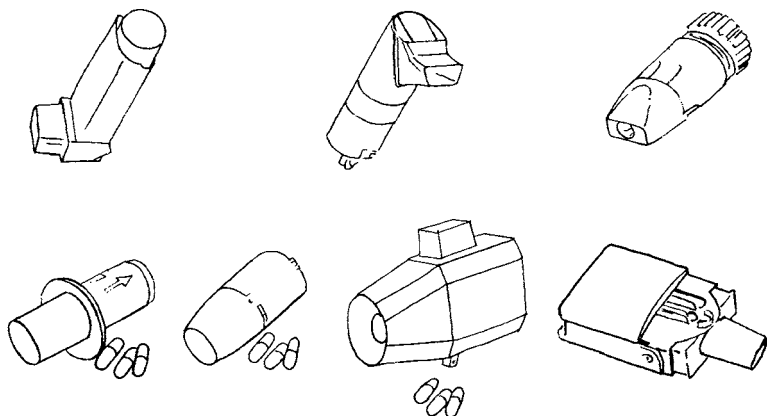
- Вы не попадете в зависимость от профилактических лекарств, даже если будете принимать их много лет.
- Профилактические лекарства снимают отек стенок бронхов.



- Врач может посоветовать вам ежедневно принимать профилактические лекарства, если:
 - у вас появляются кашель и хрипы или ощущается заложенность в груди чаще двух раз в неделю;
 - вы просыпаетесь по ночам из-за астмы;
 - у вас часто развиваются приступы астмы;
 - вам приходится для прекращения приступов астмы пользоваться препаратами неотложной помощи чаще двух раз в неделю.

Лекарства от астмы можно принимать разными способами.

При вдыхании противоастматических препаратов они попадают непосредственно в бронхи, на которые препараты и должны действовать. Противоастматические ингаляторы выглядят по-разному. Большинство из них представляют собой дозированные аэрозольные ингаляторы. В некоторых используется порошок.

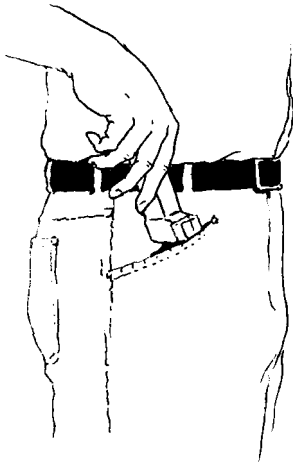


Лекарства от астмы выпускаются также в виде таблеток и сиропов.

Будьте наготове. Всегда имейте при себе лекарство от астмы.



Откладывайте деньги на противоастматические лекарства.
Покупайте новую упаковку прежде, чем у вас кончится предыдущая.



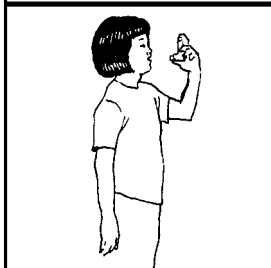
Всегда берите с собой бронхорасширяющее противоастматическое лекарство, когда выходите из дому.

Как пользоваться аэрозольным ингалятором.

Помните, что вдыхать надо медленно.



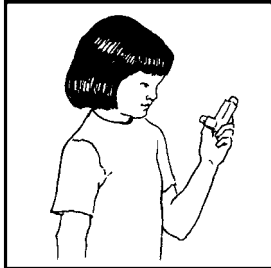
1. Снимите колпачок.
Встряхните ингалятор.



2. Встаньте. Сделайте выдох.

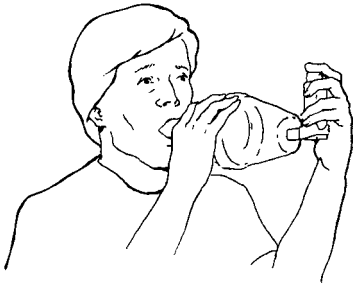


3. Обхватите мундштук губами или поместите его напротив рта. С началом вдоха нажмите на верхнюю часть ингалятора и продолжайте медленно вдыхать.



4. Задержите дыхание на 10 секунд.
Выдохните.

Применение спейсера или резервуарной камеры облегчает пользование аэрозольным ингалятором.

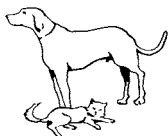


1. Поднесите спейсер ко рту и впрысните один раз противоастматическое лекарство в спейсер.
2. Затем сделайте глубокий вдох воздуха из спейсера и задержите дыхание на 10 секунд.
3. Выдохните в спейсер.
4. Вдохните опять, не впрыскивая больше лекарство.



Существует много видов спейсеров. У одних есть мундштук, у других – лицевая маска.

**Многое может вызывать приступы астмы.
Всё, что вызывает приступы, называется
факторами риска.**



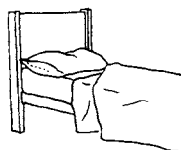
Животные,
покрытые
шерстью



Сигаретный
дым



Всякий
другой
дым



Пыль
в подушках
и постелях



Пыль при
подметании
пола



Сильные
запахи
и спреи



Пыльца
деревьев
и цветов



Непогода



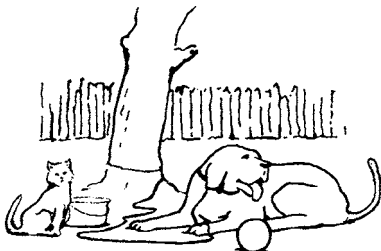
Простуды



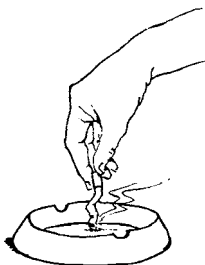
Бег, занятия спортом
и тяжелая физическая работа

У разных людей приступы астмы провоцируются разными факторами риска. Вы должны знать, какие факторы риска вызывают приступы у вас.

**Оградите свой дом от факторов риска,
вызывающих приступы астмы.**



- Многие люди с астмой страдают аллергией к шерсти животных. Держите животных вне дома или отдайте их в хорошие руки.



- Не курите и не позволяйте курить в доме. Обратитесь за помощью, чтобы бросить курить.



- Не держите в доме пахучих веществ. Не пользуйтесь мылом, шампунями или лосьонами с парфюмерными запахами. Не пользуйтесь благовониями.

Обустройте особым образом спальню члена семьи, страдающего от астмы.

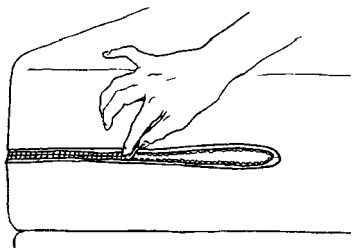
- Уберите пледы и ковры. В них накапливаются пыль и споры плесневых грибков.
- Уберите мягкие кресла, диванные подушки и лишние подушечки. В них собирается пыль.



- Не пускайте животных на постель или в спальню.
- Не допускайте в спальне курения или использования веществ с сильными запахами.

Уберите с кровати всё лишнее.

В матрасе, одеялах и подушках скапливается пыль. Она вредна для большинства астматиков.



- Наденьте специальные пыленепроницаемые чехлы с молнией на матрасы и подушки.

- Не пользуйтесь подушками или матрасами, набитыми соломой.

- Простая подстилка может оказаться лучше, чем матрас.

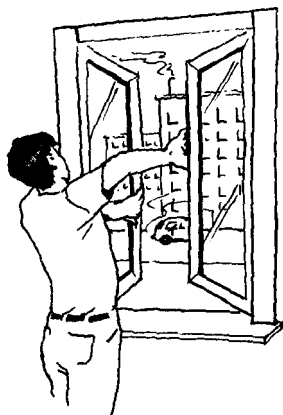


- Стирайте простыни и одеяла часто и в очень горячей воде. Сушите их на солнце.

Пользуйтесь окнами, чтобы воздух был свежим и чистым.



- Откройте пошире окна, если в комнате жарко или душно, если в помещении много дыма от готовящейся еды или сильно чем-то пахнет.
- Если ваш дом отапливается дровами или керосином, держите окно приоткрытым для выветривания дыма.



- Закройте окна, если воздух на улице насыщен выхлопными газами, пылью, промышленными выбросами или пылью цветов и деревьев.

Этой домашней работой следует заниматься в отсутствие человека, болеющего астмой:

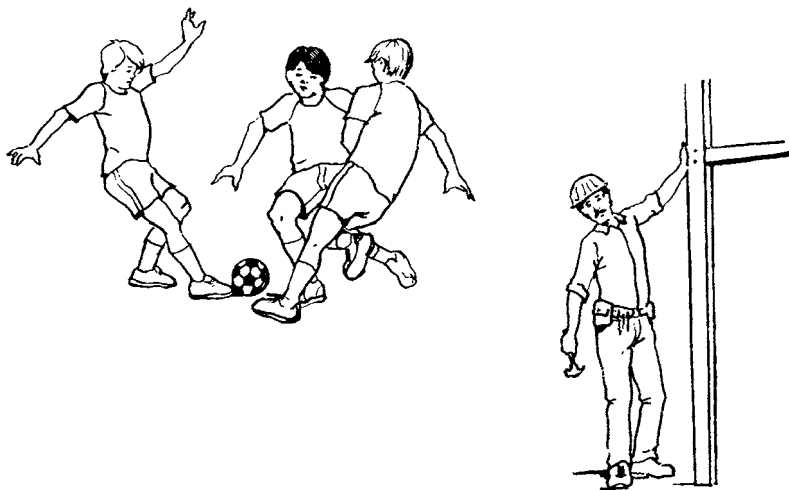
- Подметание пола, уборка с пылесосом, протирание пыли.
- Покраска.
- Пользование спреями для уничтожения насекомых.
- Применение сильнодействующих чистящих средств.
- Приготовление пищи с сильным запахом.



Проветривайте дом до возвращения члена семьи, болеющего астмой.

Если некому помочь, человек, болеющий астмой, может использовать маску или шарф, когда подметает или вытирает пыль.

Бег, занятия спортом или тяжелый физический труд также могут провоцировать развитие симптомов бронхиальной астмы.



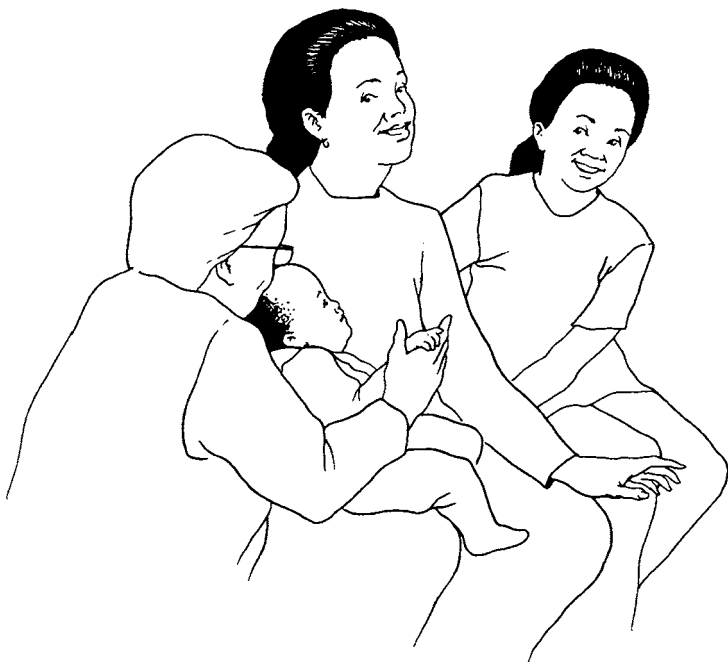
Но эти занятия полезны для вас.



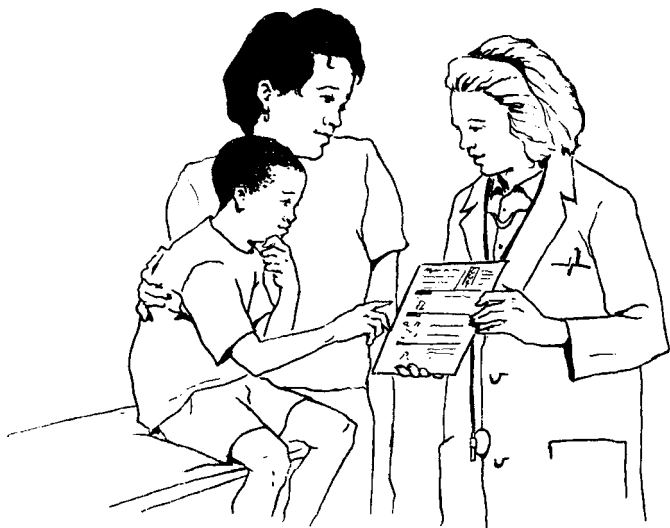
Ваш врач может посоветовать вам пользоваться противоастматическим препаратом перед началом физических нагрузок.

Если вы знаете, что в семье есть больные астмой, вы можете предотвратить развитие болезни у своего ребенка.

- Не курите, если вы беременны.
- Не курите при ребенке и вообще в доме.
- Наденьте специальный пыленепроницаемый чехол на матрас в детской кровати.
- Не держите дома кошек и других животных, покрытых шерстью.



Показывайтесь врачу для контроля два или три раза в год. Посещайте врача, даже если вы чувствуете себя хорошо и у вас нет проблем с дыханием.



- Расскажите врачу о любых нежелательных явлениях, связанных с приемом ваших противоастматических препаратов. Врач может заменить ваше лекарство или изменить дозу. Выбор противоастматических препаратов огромен.
- Задавайте вопросы. Ваш врач – это ваш партнер в борьбе с астмой.
- С годами астма может стать более легкой или более тяжелой. Возможно, вашему врачу потребуется изменить ваше медикаментозное лечение.

Следует знать признаки начинающегося приступа и то, как на них реагировать.

- Обращайте внимание на симптомы астмы.



Кашель



Хрипы
в груди



Заложен-
ность в груди



Ночные
пробуждения

Если начинается приступ астмы, действуйте быстро.



- Прекратите контакт с фактором, который спровоцировал приступ.



- Примите бронхорасширяющее лекарство.



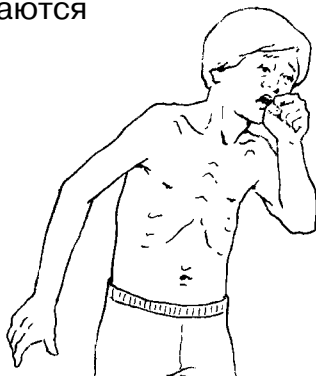
- Оставайтесь в покое в течение часа, чтобы убедиться, что дыхание улучшилось.

**Если вам не становится лучше,
срочно обратитесь к врачу за помощью.**



Обратитесь за помощью, если заметите любой из этих опасных признаков приступа астмы:

- Ваше бронхорасширяющее лекарство помогает лишь на короткое время или не помогает вовсе. Вы продолжаете дышать часто и с трудом.
- Трудно говорить.
- Губы или ногти посерели или посинели.
- При дыхании широко раздуваются ноздри.
- При вдохе кожа втягивается в промежутках между ребрами и возле шеи.
- Сердцебиение или пульс очень частые.
- Трудно ходить.

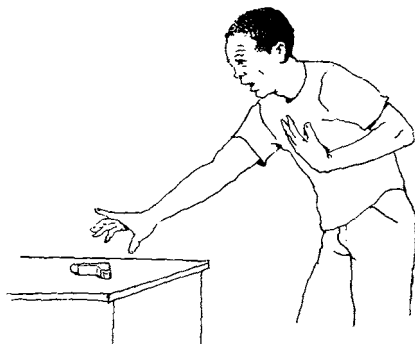


Осторожно!

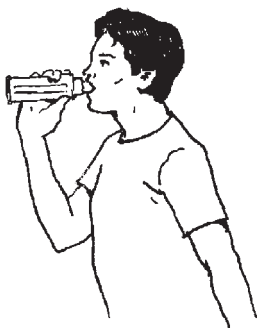
Избыточное применение бронхорасширяющих лекарств может вам повредить.

Бронхорасширяющее лекарство улучшает ваше самочувствие на некоторое время. Оно может прекратить приступ астмы. Иногда во время приступа после приема бронхорасширяющего препарата вы можете ощущать, что вам стало лучше, но отек бронхов продолжает усиливаться. Это значит, что вы подвергаетесь опасности очень сильного астматического приступа, который может стоить вам жизни.

- Если вы чаще двух раз в неделю пользуетесь бронхорасширяющим препаратом, чтобы справиться с приступами астмы, это значит, что вам нужно профилактическое лекарство против астмы.
- Если вам пришлось больше четырех раз за один день прекращать приступ астмы бронхорасширяющим лекарством, вам следует в тот же день обратиться к врачу.



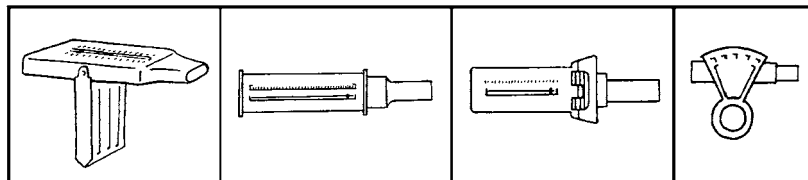
Пикфлоуметр можно использовать в клинике или дома, чтобы оценить качество дыхания.



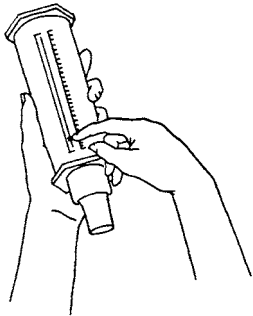
- Пикфлоуметр помогает врачу понять, есть ли у человека астма.
- Он помогает определить, насколько силен астматический приступ.
- Он помогает врачу определить, насколько успешно астма контролируется в динамике.

Если каждый день пользоваться пикфлоуметром дома, можно заметить отклонения в дыхании даже раньше, чем они проявятся хрипами в груди или кашлем. Так можно узнать, когда нужна дополнительная доза лекарства.

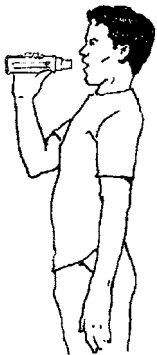
Существует много видов пикфлоуметров.



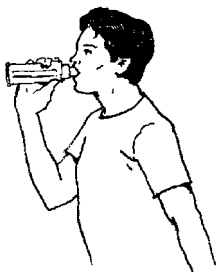
Как пользоваться пикфлоуметром:



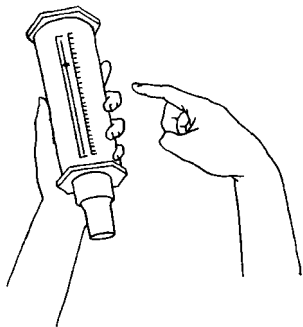
1. Сдвиньте указатель до конца вниз.
Это устанавливает измеритель в ноль.



2. Встаньте.
Сделайте глубокий вдох с открытым ртом.
Держите пикфлоуметр в одной руке.
Не держите пальцы на цифровой шкале.



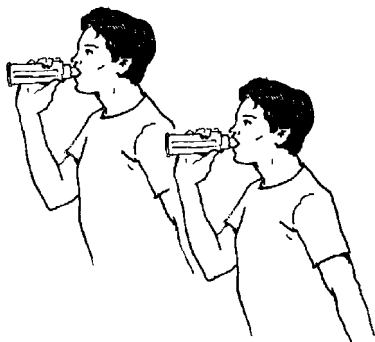
3. Быстро и крепко сожмите губы вокруг мундштука.
Не закрывайте мундштук языком.
Выдохните как можно быстрее и сильнее.



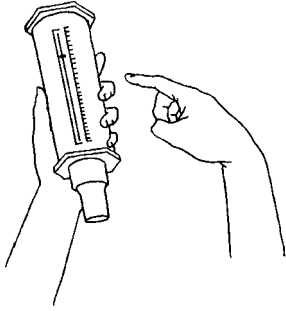
4. Указатель поднимется вверх и остановится. Не трогайте указатель. Отметьте число, около которого остановился указатель.



5. Запишите это число на листке бумаги или отметьте на графике.



6. Повторите такой выдох еще два раза. Перед каждым выдохом сдвигайте указатель вниз (до нуля). Каждый раз записывайте показания прибора.



ФИО: _____

Врач: _____

Дата: _____

Образец

1-й день

2-й день

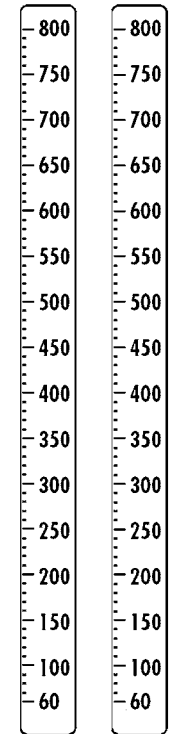
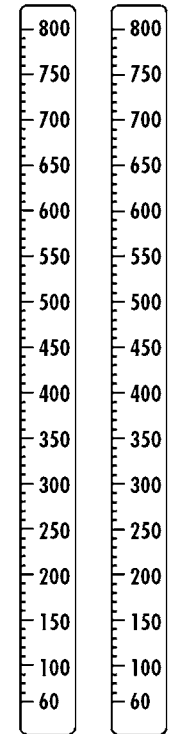
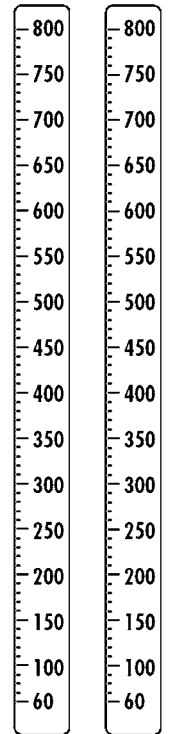
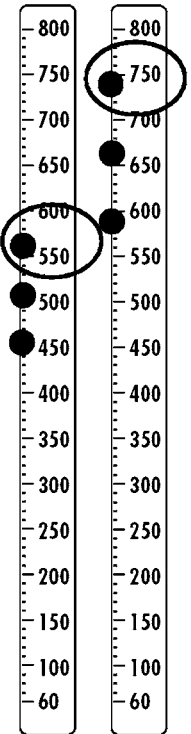
3-й день

утро вечер

утро вечер

утро вечер

утро вечер



Как пользоваться дома диаграммой показаний пикфлоуметра:

1. Измеряйте пиковую скорость выдоха (то, что показывает пикфлоуметр) по утрам и вечерам.
2. Каждое утро и каждый вечер выполняйте измерения, делая каждый раз три попытки.
3. После каждого измерения отметьте точкой число, на котором остановился указатель.
4. Чтобы легче найти место, где ставить точку, положите шкалу прибора рядом с диаграммой.
5. Обведите кружком наибольшее из трех чисел. Это и есть ваша пиковая скорость выдоха.

4-й день

5-й день

6-й день

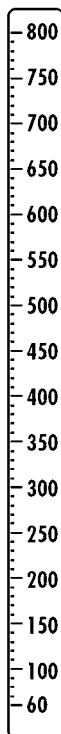
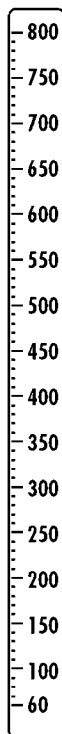
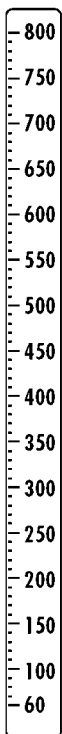
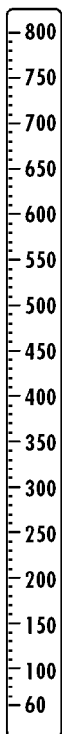
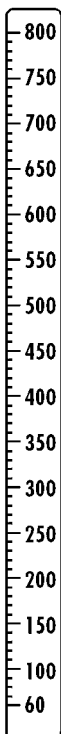
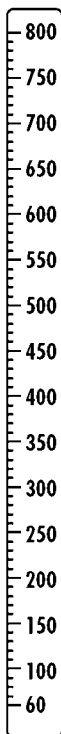
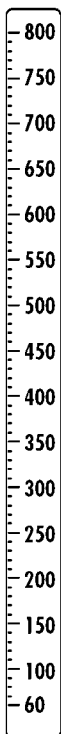
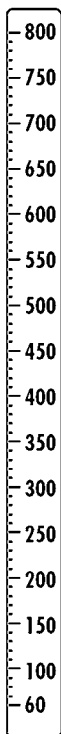
7-й день

утро вечер

утро вечер

утро вечер

утро вечер



Научно-практическое медицинское издание

Вы можете контролировать астму

© Перевод на русский язык,
ООО «Издательский дом «Атмосфера», 2007

Технический редактор Н.Л. Хлебов

Корректор И.Е. Товарищук

Арт-директор М.И. Штефан

ООО «Издательский дом «Атмосфера»,
127473 г. Москва, ул. Селезневская, д. 11а, стр. 1, офис 105
тел./факс: (499) 973 14 16

Подписано к печати 07.09.2007 г.

Формат 60 × 90 ¹/₁₆

Печать офсетная

Печ. л. 2,0

Тираж 20 000

Заказ 2359

Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»
105005 Москва, ул. Фридриха Энгельса, 46

The printing of this document in Russian was made possible through an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline

The Global Initiative for Asthma is supported by educational grants from:



Visit the GINA Website at www.ginasthma.org