

АСТМА ИДЕТ НА ПРИСТУП

Качество жизни

Каждые 10 лет людей с диагнозом «бронхиальная астма» становится вдвое больше. Сейчас в мире ею страдает каждый десятый, а всего лишь сто лет назад – один из тысячи. По официальным данным, в России насчитывается 7 миллионов астматиков, но в действительности – гораздо больше. Просто многие годами не подозревают о развивающейся болезни, объясняя периодически возникающее затруднение дыхания усталостью, стрессом или отсутствием тренировки: поднялись по лестнице на третий этаж с тяжелыми сумками и задохнулись! Думаете, это сердце подводит, а на самом деле бронхи не выдерживают. А потом вдруг астма идет на приступ – перекрывает бронхи, вызывая угрожающее жизни удушье. Если вас беспокоят стеснение в груди и непонятная одышка, обязательно выясните причину.

Ожидание астматического приступа буквально сводило с ума Афанасия Фета. Стремясь ускорить развязку, он отпустил жену за покупками, написал записку: «Не представляю смысла продолжения мучений, сознательно принимаю неизбежное», – и потребовал шампанского со льдом, глоток которого мгновенно вызывал у него удушье. Когда секретарша попыталась помешать самоубийству поэта, тот пришел в неистовство, ранил ее ножом для бумаг и... умер. Но не от астмы, а от кровоизлияния в мозг, или, как в то время говорили, «от удара». Было ему тогда 72 года. Фет мог бы прожить дольше, если бы умел ладить со своей болезнью.

Чрезвычайная реакция

Словом «астма» древние греки называли приступ удушья. А поскольку задышаться можно по разным причинам, появились уточняющие эпитеты – сердечная, бронхиальная... Во

время приступа последней происходит спазм бронхов: они сжимаются, их стенки отекают, а внутренняя оболочка покрывается густой слизью. Все это мешает воздуху свободно проходить в легкие и покидать их. Когда хватаешь воздух ртом, с трудом верится, что природа предусмотрела такой механизм нам на благо. Реакция бронхов на неблагоприятные факторы (холодный воздух, промышленные выбросы, раздражающие запахи, дым, пыль, пыльцу и другие аэроаллергены) помогает обезопасить легкие от того, что во вред и им самим, и всему организму.

Беда в том, что у некоторых эта реакция становится чрезмерной: формируется гиперреактивность бронхов, в результате которой поступление воздуха в легкие нарушается, а главное – выйти из них он не может. Легкие раздуваются, грудная клетка растягивается, сердцу становится в ней тесно, оно с трудом перекачивает кровь. Состояние больного ухудшается, но он по-прежнему не может ни вдохнуть, ни выдохнуть. Таков классический приступ астмы. Самое неприятное, что испытать его может каждый из нас, если окажется, например, в свежоокрашенном помещении, сгустившемся городском смоге, плотном дыму лесного пожара или даже обычных сигарет.

Совет. Чтобы ограничить доступ раздражающих веществ в дыхательную систему, в экстренной ситуации изготовьте подобие маски из влажного носового платка, сложив его в несколько слоев. Защищая им рот и нос, поскорее покиньте зону действия токсина или аллергена.

Искусство равновесия

Узнать, предрасположены ли вы к бронхиальной астме и сопутствующим ей болезням, а заодно и уточнить вероятный механизм их развития, чтобы правильно подобрать лечение, поможет тест для вегетативной нервной системы. Ведь именно она управляет внутренними органами, в том числе и бронхами. Состоит эта система из двух отделов – парасимпатического и симпатического. Принцип тот же, что

и в автомобиле с автоматической коробкой передач: слева – тормоз, справа – газ. Если эта система находится в равновесии, организм функционирует долгие годы без поломок. Но как только один из отделов берет верх, начинаются проблемы.

1. Тормозной вариант. Тех, у кого преобладает парасимпатическая система, врачи именуют ваготониками (по названию управляющего ею блуждающего нерва – вагуса). Такие люди часто слютавают слюну и легко покрываются испариной. Стоит немного поволноваться или ускорить шаг, и рубашка – хоть выжимай. Ладони и стопы тоже все время влажные, а кожный рисунок по виду напоминает мрамор с розово-фиолетовыми прожилками. Яркий румянец во всю щеку вместе с медлительностью, обстоятельностью, склонностью к лишнему весу и поносам – все это тоже характерные признаки человека тормозного типа. Его представители быстро истощаются: стрессы и волнения вызывают у них головокружение, слабость, звон в ушах, а иногда даже обморок и медвежьей болезнью. А еще они плохо переносят духоту.

Чего опасаться. Те, кто нашел свои черты в этом портрете, предрасположены к холинергическому варианту бронхиальной астмы, связанному с повышенной чувствительностью бронхов к регулятору парасимпатической нервной системы – ацетилхолину. Связанной с ним разновидностью заболевания страдают около 10% астматиков. У них также повышен риск гипотонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: у всех этих недугов общие корни.

2. Опасное ускорение. Человек симпатического типа – полная противоположность ваготонику. Дезодорантами не пользуется, поскольку практически не потеет. Ладони у него всегда сухие и прохладные, движения быстрые и стремительные, фигура стройная, кожа бледная: он не из тех, кто легко краснеет. Симпатикотоники отличаются высокой работоспособностью и выносливостью, при этом они склонны к запорам, у них часто пересыхает во рту, а в стрессовой ситуации по телу бегут «мурашки», возникают озноб и сердцебиение, начинают дрожать пальцы.

Чего опасаться. В первую очередь извращенной реакции бронхов на стресс, сопровождающийся выбросом адреналина. В норме этот гормон должен их расширять, но у симпатикотоников наоборот – сужает. Так что волнения им категорически противопоказаны. Одновременно возрастает риск артериальной гипертонии и глаукомы: следите за давлением – и артериальным, и глазным.

И вообще – избегайте стрессов. Даже если астма возникла не на нервной почве, тем не менее у каждого третьего больного обострения связаны с волнениями и психической травмой.

Чудес не бывает

Астма – заболевание хроническое. Если развилась, то никуда уже от вас не денется. Но это не значит, что вашим родным домом теперь станет больничная палата. По статистике в развитых странах лишь 1% астматиков нуждается в активной медицинской помощи, а большинство обходится поддерживающей терапией, направленной на то, чтобы снять воспалительные явления в стенке бронхов. И тут все зависит от вас: если будете лечиться грамотно, правильно проводить профилактические мероприятия, скорее всего, сможете забыть об астме и вести полноценный образ жизни.

Это только на первый взгляд кажется, что удушье развивается внезапно. Болезнь готовится к атаке заранее, и ее наступление всегда отражается на самочувствии. Внимательно прислушиваясь к себе, вы можете за 1–2 дня или как минимум за несколько часов (в так называемый период предвестников) заподозрить начало обострения и помешать ему.

Обратите внимание на снижение выносливости, повышенную утомляемость, внезапную раздражительность и нарастающее чувство тревоги, ухудшение сна и аппетита, зуд в носу и глазах, чихание и слезотечение.

Ваши действия. Поскорее обратитесь к врачу: пусть усилит предупредительные меры – ведь, судя по вашему

состоянию, приступ может развиваться в ближайшие дни или даже часы. А если у вас есть четкая инструкция специалиста о том, что делать в таких случаях, придерживайтесь ее.

Соблюдайте режим дня, не переутомляйтесь, больше отдыхайте. Откажитесь от физической нагрузки, пока ваше состояние не стабилизируется. Не пере едайте, особенно на ночь. Последний раз ешьте не менее чем за 2 часа до сна. Желательно исключить бобы, горох, фасоль, чечевицу, салаты, яблоки, которые в сочетании с другими овощами и фруктами усиливают газообразование. Полные желудок и кишечник давят на диафрагму, затрудняя дыхание и провоцируя приступ астмы.

Орган в легких

Когда мы здоровы, то не замечаем, как дышим. Во время приступа астмы каждый вдох требует усилий: приходится проталкивать воздух в легкие, прислушиваясь к свисту, хрипу и писку в груди, вызванным сужением мелких бронхов и избыточной выработкой вязкой мокроты, которая с трудом откашливается.

Совет. Во время приступа старайтесь сдерживать кашель: он не приносит облегчения, а только усиливает удушье. Самые мучительные эпизоды бывают по ночам. В это время в организме происходят изменения, способствующие сужению бронхов. Во-первых, снижается выработка гормонов, поддерживающих бронхиальное дерево в расправленном состоянии. Во-вторых, активизируется парасимпатическая нервная система, уменьшающая проходимость бронхов и создающая условия для их спазма. В-третьих, ночью на вас усиленно воздействуют бытовые аллергены, из которых наибольшую опасность представляют микрочлещи домашней пыли, поселяющиеся в постельных принадлежностях. Стирайте их почаще, а от изделий из пуха и пера избавляйтесь.

Неблагоприятные физиологические процессы, способствующие бронхоспазму, набирают силу в полночь и под утро. Чтобы обезопасить больного от приступов в темное время суток, врачи рекомендуют принимать перед сном лекарства длительного (как правило, 12-часового) действия, расширяющие бронхи в течение всей ночи.

Совет. Держите на тумбочке рядом с кроватью термос с горячим питьем. Почувствовав стеснение дыхания, свидетельствующее о приближении приступа, сделайте несколько глотков чая или молока.

Первая помощь

Начался приступ? Воспользуйтесь ингалятором. А дальше действуйте по правилам.

1. Не лежите. Сядьте, подложив под спину пару подушек, или встаньте. Тогда грудная клетка расправится, и будет легче дышать.

2. Пейте маленькими глотками теплый чай или молоко.

3. Чтобы успокоить дыхание, выполните следующее упражнение. Повторяйте его в медленном темпе, пока дыхание не восстановится. Сядьте прямо, положите обе руки на живот. Медленно вдыхайте воздух через нос, ощущая ладонями, что брюшная полость раздувается, как шар. При этом грудная клетка должна оставаться неподвижной. Сложите губы трубочкой, сделайте медленный выдох через рот и одновременно почувствуйте, что воздушный шарик сдувается – живот становится меньше.

Чего нельзя делать

- Ни в коем случае не прыскайте каждую минуту себе в рот лекарство из ингалятора: передозировка может усилить удушье и даже привести к остановке сердца – ведь его рецепторы чувствительны к лекарствам, расширяющим бронхи.

- Не принимайте антигистаминные препараты (**димедрол, супрастин, тавегил, пипольфен**) – они сушат слизистую оболочку дыхательных путей.
- Не применяйте препараты, подавляющие кашель (**либексин, глаувент, тусупрекс**), – они усугубляют удушье.
- Не используйте вещества с резкими запахами – никаких растираний скипидаром, водкой с уксусом, вьетнамским бальзамом «Золотая звезда», иначе бронхоспазм усилится.
- Не прибегайте к отвлекающей терапии: не ставьте горчичники, не делайте горчичных ванн и медовых ингаляций, не принимайте мед, не закапывайте в нос сок каланхоэ, чеснока, лука, свеклы, отвары трав. Аллергическая реакция на растительные компоненты может усилить спазм бронхов.

Вызовите «скорую», если...

- Несмотря на принятые меры, состояние ухудшается. Бронхорасширяющие ингаляции обычно приносят облегчение уже через 15 минут, а противоастматические препараты в таблетках – в течение часа.
- Дыхание становится свистящим, его слышно на расстоянии.
- Одышка усиливается, дыхание настолько частое и поверхностное, что мешает говорить.
- Большой сгорбился, напрягает крылья носа и мышцы лица, втянуты ямки над ключицами и промежутки между ребрами.
- Появился озноб или пот. Посинели губы, кожа над верхней губой и (или) ногтевые ложа.
- Стало трудно ходить, появились слабость, звон в ушах, головокружение.

Совет. В случае тяжелого приступа, при котором ингаляции бронхорасширяющих препаратов не приносят облегчения, примите гормоны в таблетках (**преднизолон, триам-**

И.В. Ковалева

синолон, полькортолон) в дозе, заранее согласованной с врачом, и немедленно звоните в «скорую»!

Травы против астмы

Ежедневно выпивайте по 4 стакана теплого настоя, расширяющего бронхи. Возьмите 6–7 **листьев лавра** и столько же **эвкалипта**, залейте 1 л кипятка и выдержите в термосе 20–30 минут.

Избежать обострения астмы на фоне простуды, гриппа и коронавирусной инфекции помогут ингаляции.

Возьмите 2 ст. ложки измельченных **почек** и молодых **шишек ели** (свежих или сухих), залейте стаканом кипятка в эмалированной кастрюле и нагревайте 30 минут на водяной бане под крышкой. Готовый отвар охладите, процедите через 3 слоя марли и, накрывшись с головой махровым полотенцем, вдыхайте целебный пар 2-3 раза в день (курс лечения – 40 процедур). Можно также воспользоваться специальным ингалятором: на один сеанс потребуется 20-30 мл подогретого отвара.

При насморке закапывайте по 5-10 капель теплого отвара в каждую ноздрю, а при боли в горле используйте в виде полосканий.

Хранить отвар в холодильнике не более 3 дней.

При появлении признаков обострения астмы – першения в горле, сухого навязчивого кашля несколько раз в течение дня дышите над паром успокаивающих и смягчающих настоев (по 5-7 минут). Рецепт простой: 3 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка и выдержать 1 час в термосе. Целебные смеси состоят из взятых поровну: **листьев малины** и **мяты**, **травы шалфея** или **череды**, **травы душицы**, **цветков бузины** и **листьев мать-и-мачехи**.

Ирина КОВАЛЕВА,
терапевт, невролог.