

ПЕРЕВЕДИТЕ ДУХ

Одышка

✉ «Что делать, если у пожилого человека возникла одышка? В чем причина и как помочь в экстренной ситуации?»

**Клавдия Викторовна Задорожная,
г. Воронеж.**

Здоровый человек не замечает, как он дышит. Он задумывается над этим, когда чувствует, что ему «не хватает воздуха», «теснит в груди». Одышка возникает, когда организм, стремясь поддержать необходимый для жизни уровень кислорода в крови, ускоряет дыхательные движения. В отличие от молодого организма, с легкостью справляющегося с одышкой при нагрузках или кислородном голодании (к примеру, при покорении горных вершин), пожилой человек сделать это не в состоянии.

Физиологическая одышка проявляется при физических нагрузках, а патологическая – при поражении органов болезнями. Скажем, учащенное дыхание при подъеме на 8-й этаж, бег с учащением дыхания не считаются патологией. Но если дыхание нарушается при небольшой нагрузке или в состоянии покоя, то требуется медицинская помощь. Экспираторная одышка (затруднен выдох) и инспираторная (затруднен вдох) происходят при заболеваниях легких, при сужении просвета трахеи, бронхов или сердечной патологии. Довольно часто у пожилых людей наблюдается смешанная форма одышки.

В зависимости от частоты дыхания различают одышку двух видов. Брадипноэ (с частотой дыхания до 12 и менее в минуту) возможна при диабетической коме, поражениях мозга. Тахипноэ (учащенное дыхание от 30 и выше) имеет место при болезнях крови, лихорадке, сильном стрессе, пневмониях, тромбозе легочной артерии...

Причин развития одышки много. Одна из них – низкий гемоглобин крови (чтобы устранить анемию, необходимо

пройти курс лечения с приемом препаратов железа). Нередко одышка возникает на фоне эмоциональной нагрузки. Сильное волнение, тревога, страх усиливают выработку адреналина. Попадая в кровь, он усиливает все процессы и заставляет организм прогонять через легкие слишком большой объем воздуха. Сигналы от рецепторов поступают в центральную нервную систему, которая, возбуждаясь, вынуждает дыхательные мышцы активнее сокращаться. Эмоции подстегивают деятельность не только легких, но и сердца: увеличение сердечных сокращений ощущается как сердцебиение. Как только уходит стрессовая ситуация, нормализуется и дыхание. Если негативные эмоции возникают постоянно, необходимы консультация и лечение у психотерапевта или невропатолога.

Лишний вес создает дополнительные нагрузки на все органы. Таким людям тяжело передвигаться не только при подъеме на этажи, но и сложно ходить по ровной местности. Проблема одышки исчезнет после сброса лишних килограммов, однако этот процесс должен контролироваться врачом. Одышка может сопровождать заболевания, не затрагивающие напрямую органы дыхания и кровообращения (тиреотоксикоз, сахарный диабет), а также быть реакцией на прием некоторых лекарств.

Но одышка одышке – рознь. Легкие не болят. Об их неблагополучии можно судить лишь по косвенным признакам, в число которых входит одышка. Когда бронхи забиты мокротой, человек, как бы ни старался вдохнуть, ему это удастся с большим трудом. Такая же картина может возникнуть при опухоли дыхательных путей. Если же причина одышки бронхоспазм, затруднение возникает уже при выдохе.

Когда одышка должна насторожить? Предположим, вы всегда ходите одним и тем же маршрутом в течение многих лет в обычном для себя темпе, но однажды заметили, что идти труднее: не хватает дыхания, нужно остановиться и немного постоять. Передвижение с остановками – первый признак неблагополучия.

Чтобы понять характер, физиологические особенности одышки, проводят исследование функции внешнего ды-

хания на специальном оборудовании, которое есть во всех поликлиниках. В затруднительных случаях прибегают к более сложным методам диагностики – бодиплетизмографии, бронхоскопии, УЗИ сердца, суточному исследованию сердечного ритма, электрокардиографии. Не обойтись и без рентгенологического обследования, которое включает в себя рентгенографию грудной клетки и КТ органов грудной клетки. Если одышка возникает в покое, то это сигнал о серьезных нарушениях в работе организма. Внезапная и быстро нарастающая одышка может быть следствием эмболии (закупорки) сосудов легких или разрыва легочной ткани. Появление одышки в ночное время – результат целого ряда заболеваний: это и развитие острой сердечной недостаточности, приступа сердечной или бронхиальной астмы, аллергического альвеолита.

При заболеваниях легких самостоятельно заниматься лечением и принимать какие-либо препараты нельзя. Консультация пульмонолога обязательна! При пониженном газообмене в легких все органы, в том числе головной мозг, постоянно не получают нужное количество кислорода. Отсутствие лечения приводит к хронизации болезни, нарушениям функций органов и систем. У страдающих бронхиальной астмой приступы удушья возникают независимо от нагрузок, даже в состоянии покоя, при контакте с провоцирующими веществами. При развитии таких состояний срочно вызывайте «скорую помощь», поскольку бездействие грозит отеком легкого и летальным исходом.

При ишемической болезни сердца коронарные сосуды изменены и не пропускают в миокард достаточное количество крови, приводя к развитию стенокардии. Больной испытывает сильные боли в области грудной клетки, одышку и дискомфорт. Существует риск развития инфаркта и летального исхода, поэтому обращение в медицинское учреждение обязательно! В случае сердечной недостаточности нарушается кровоснабжение всех органов, в том числе сердечно-сосудистой системы. Такое состояние грозит остановкой сердца. При закупорке легочной артерии (тромбоэмболия) возни-

кает необходимость проведения неотложных мероприятий для спасения жизни пациента.

Если пожилой человек с трудом делает вдох при любых видах нагрузки, если одышка появляется в положении лежа, а в сидячем – нормальное дыхание восстанавливается, то все эти симптомы указывают на нехватку кислорода, связанную с нарушением работы сердца. Такое состояние также опасно и требует безотлагательной врачебной помощи.

Лечение одышки у пожилых людей начинают только после обследования и установления диагноза. Чтобы усилить сократительную функцию сердца, назначают гликозиды (**дигоксин, строфантин** – очень осторожно!). При накоплении лишней жидкости в организме, отечности, прописывают препараты для ее выведения (**фуросемид, гидрохлортиазид**). Для поддержания и восстановления тонуса сосудов необходимы вазодилататоры (**изокет, апрессин**), которые усиливают кровоток и снижают нагрузку на сердце. Чтобы быстро снять спазмы, расширив просветы бронхов, используют бронходилататоры (**сальбутамол, фенотерол**). При воспалительных заболеваниях назначают антибактериальные препараты.

Помимо медикаментозных средств при одышке рекомендованы дыхательная гимнастика, свежий воздух и умеренные регулярные физические нагрузки. При нервных перенапряжениях хорошо помогают успокоительные травяные чаи. Далее проблемой одышки занимается специалист той области заболевания, в результате которого возникла патология.

Итак, если одышка стала появляться при обычной для вас нагрузке, в покое, в ночное время или сопровождается другими неприятными ощущениями (боль в области сердца, нарушение сердечного ритма, головокружение, слабость, затруднение вдоха или выдоха), не откладывая, идите к врачу.

Марина ЯКИМОВА,
врач-фтизиопульмонолог,
фтизиатр, кандидат медицинских наук.