

Что такое астма?

Астма — это заболевание, поражающее легкие. Это одно из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей, но астмой могут страдать и взрослые. Астма вызывает свистящее дыхание, одышку, стеснение в груди и кашель ночью или ранним утром. Если вы страдаете астмой, то это заболевание будет у вас постоянно, но приступы астмы будут только тогда, когда что-то будет беспокоить ваши легкие.

В большинстве случаев мы не знаем, что вызывает астму, и не знаем, как ее вылечить. Мы знаем, что, если кто-то из ваших членов семьи страдает астмой, вероятность того, что она будет у вас, повышается.



Как узнать, есть ли у вас астма?

Может быть трудно сказать, есть ли у кого-то астма, особенно у детей в возрасте до 5 лет. Если врач проверит, насколько хорошо работают ваши легкие, а также если он проверит у вас наличие аллергии, это может помочь вам узнать, есть ли у вас астма.

Во время осмотра врач спросит, сильно ли вы кашляете, особенно ночью, и усугубляются ли у вас проблемы с дыханием после физической нагрузки или в определенное время года. Также врач спросит о стеснении в груди, свистящем дыхании и простуде, продолжающейся более 10 дней. Он спросит, есть ли у кого-нибудь в вашей семье астма, аллергия или другие проблемы с дыханием, а также задаст вопросы о вашем доме. Также врач спросит о том, пропускали ли вы занятия или работу, а также о любых трудностях, которые вы можете испытывать при выполнении определенных действий.

Врач также проведет дыхательный тест, называемый спирометрией, чтобы выяснить, насколько хорошо работают ваши легкие. С помощью компьютера с мундштуком врач проверит, сколько воздуха вы можете выдохнуть после очень глубокого вдоха. Спирометр может измерять поток воздуха до и после приема лекарства от астмы.



Что собой представляет приступ астмы?

Приступ астмы может включать кашель, стеснение в груди, свистящее и затрудненное дыхание. Приступ происходит в дыхательных путях организма, по которым воздух поступает в легкие. Когда воздух проходит через легкие, дыхательные пути становятся меньше, как ветви дерева меньше, чем ствол дерева. Во время приступа астмы стенки дыхательных путей в легких опухают, а дыхательные пути сужаются. Меньше воздуха попадает в легкие и выходит из них, а слизь, которую вырабатывает организм, еще больше закупоривает дыхательные пути.

Вы можете контролировать астму, зная настораживающие признаки приступа астмы, избегая факторы, которые вызывают приступ, и следуя советам своего врача. Когда вы контролируете свою астму:

- у вас не будет таких симптомов, как свистящее дыхание или кашель;
- вы будете лучше спать;
- вы не будете пропускать работу или занятия;
- вы сможете быть физически активны;
- вы избежите госпитализации.

Что вызывает приступ астмы?

Приступ астмы может произойти, когда вы подвергаетесь воздействию «факторов, вызывающих астму». Эти факторы у вас могут сильно отличаться от этих факторов у кого-то другого, страдающего астмой. Узнайте, какие факторы вызывают у вас астму, и научитесь избегать их воздействия. Остерегайтесь приступа, когда вы не можете избежать воздействия этих факторов. Некоторые из наиболее распространенных факторов:

Табачный дым

Табачный дым вреден для всех, особенно для людей, страдающих астмой. Если у вас астма и вы курите, бросьте курить.

«Пассивное курение» — это дым, создаваемый курильщиком и вдыхаемый другим человеком. Пассивное курение может спровоцировать приступ астмы. Если у вас астма, людям ни в коем случае нельзя курить рядом с вами, в вашем доме, в машине или в любом другом месте, где вы проводите много времени.



Пылевые клещи

Пылевые клещи — это крошечные насекомые, которые есть практически в каждом доме. Если у вас астма, пылевые клещи могут спровоцировать приступ астмы. Чтобы предотвратить приступы, используйте наматрацники и наволочки, чтобы создать барьер между пылевыми клещами и вами. Не используйте пуховые подушки, одеяла или ватные одеяла. Уберите из спальни мягкие игрушки и наведите порядок. Стирайте постельное белье в самой горячей воде.

Загрязнение атмосферного воздуха

Загрязнение атмосферного воздуха может спровоцировать приступ астмы. Это загрязнение может исходить от заводов, автомобилей и других источников. Обращайте внимание на прогнозы качества воздуха по радио, телевидению, в Интернете или в газетах, чтобы спланировать свою деятельность на период, когда уровень загрязнения воздуха будет низким.



Аллергены, переносимые тараканами

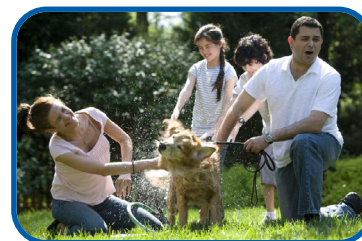
Тараканы и их помет могут спровоцировать приступ астмы. Избавьтесь от тараканов в доме, удалив как можно больше источников воды и пищи. Тараканы часто встречаются в местах приема пищи и там, где остаются крошки. Как минимум каждые 2–3 дня выполняйте уборку пылесосом или подметайте места, которые могут привлечь тараканов. С помощью ловушек для тараканов или гелей сокращайте количество тараканов в доме.



Домашние животные

Приступ астмы могут спровоцировать домашние животные, покрытые шерстью. Если вы считаете, что приступ может вызывать домашнее животное, покрытое шерстью, вам может потребоваться найти для него другой дом. Если вы не можете или не желаете подыскать домашнему животному новый дом, держите его подальше от спальни человека, страдающего астмой.

Купайте домашних животных каждую неделю и держите их на улице как можно дольше. У людей, страдающих астмой, нет аллергии на шерсть своего домашнего животного, поэтому подстригание шерсти животного не поможет при астме. Если у вас есть домашнее животное, покрытое шерстью, чаще выполняйте уборку пылесосом. Если в доме твердый пол, например, из дерева или плитки, протирайте его влажной шваброй каждую неделю.



Плесень

Приступ астмы может спровоцировать вдыхание плесени. Избавьтесь от плесени в доме, чтобы контролировать приступы. Влажность (количество влаги в воздухе) может вызвать рост плесени. Кондиционер или осушитель поможет вам поддерживать низкий уровень влажности. Возьмите небольшой инструмент под названием гигрометр, чтобы проверять уровень влажности и поддерживать его на самом низком уровне — не выше 50%. Уровень влажности меняется в течение дня, поэтому проверяйте его чаще одного раза в день. Устраните протечки воды, из-за которых за стенами и под полом может расти плесень.



Дым от горящего дерева или травы

Дым от горящего дерева или других растений состоит из смеси вредных газов и мелких частиц. Вдыхание слишком большого количества этого дыма может вызвать приступ астмы. По возможности избегайте сжигания дров в доме. Если лесной пожар стал причиной плохого качества воздуха в вашем районе, обращайтесь внимание на прогнозы качества воздуха по радио, телевидению, в Интернете или в газетах, чтобы спланировать свою деятельность на период, когда уровень загрязнения воздуха будет низким.



Другие факторы

Инфекции, связанные с гриппом, простудой и респираторно-синцитиальным вирусом (РСВ), могут спровоцировать приступ астмы. Инфекции носовых пазух, аллергии, вдыхание некоторых химических веществ и кислотный рефлюкс также могут спровоцировать приступы.

Сжигание благовоний или свечей любого типа может быть источником твердых частиц, которые у некоторых людей могут спровоцировать приступ астмы.

Физические упражнения; некоторые лекарства; плохая погода, например, грозы или высокая влажность; вдыхание холодного сухого воздуха; некоторые продукты питания, пищевые добавки и ароматизаторы также могут спровоцировать приступ астмы.

Сильные эмоции могут привести к очень быстрому дыханию, называемому гипервентиляцией, что также может вызвать приступ астмы.

Как лечат астму?

Контролируйте астму и не допускайте ее приступа, принимая лекарство в полном соответствии с указаниями врача и держась подальше от того, что может вызвать у вас приступ.

Все, кто страдает астмой, не принимают одно и то же лекарство.

Некоторые лекарства можно вдыхать, а некоторые — принимать в виде таблеток. Лекарства от астмы бывают двух типов: лекарства быстрого действия и лекарства длительного действия. Лекарства быстрого действия контролируют симптомы приступа астмы. Если ваша потребность в приеме лекарств быстрого действия увеличивается, обратитесь к врачу, чтобы узнать, не нужно ли вам другое лекарство. Лекарства длительного действия помогают уменьшить количество приступов и сделать их более легкими, но они не помогают во время приступа астмы.

Лекарства от астмы могут иметь побочные эффекты, но большинство из них легкие и быстро проходят. Узнайте у своего врача о побочных эффектах ваших лекарств.

Помните — *вы можете контролировать свою астму*. С помощью лечащего врача составьте собственный план мер по борьбе с астмой. Решите, у кого должна быть копия вашего плана и где ее должны хранить. Принимайте лекарство длительного действия, даже если у вас нет симптомов.

