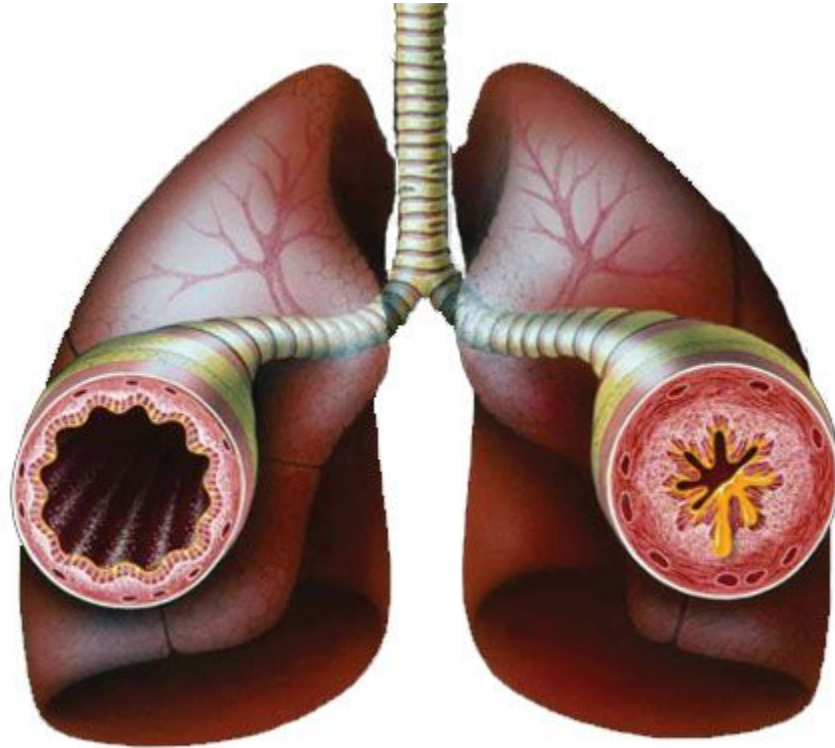
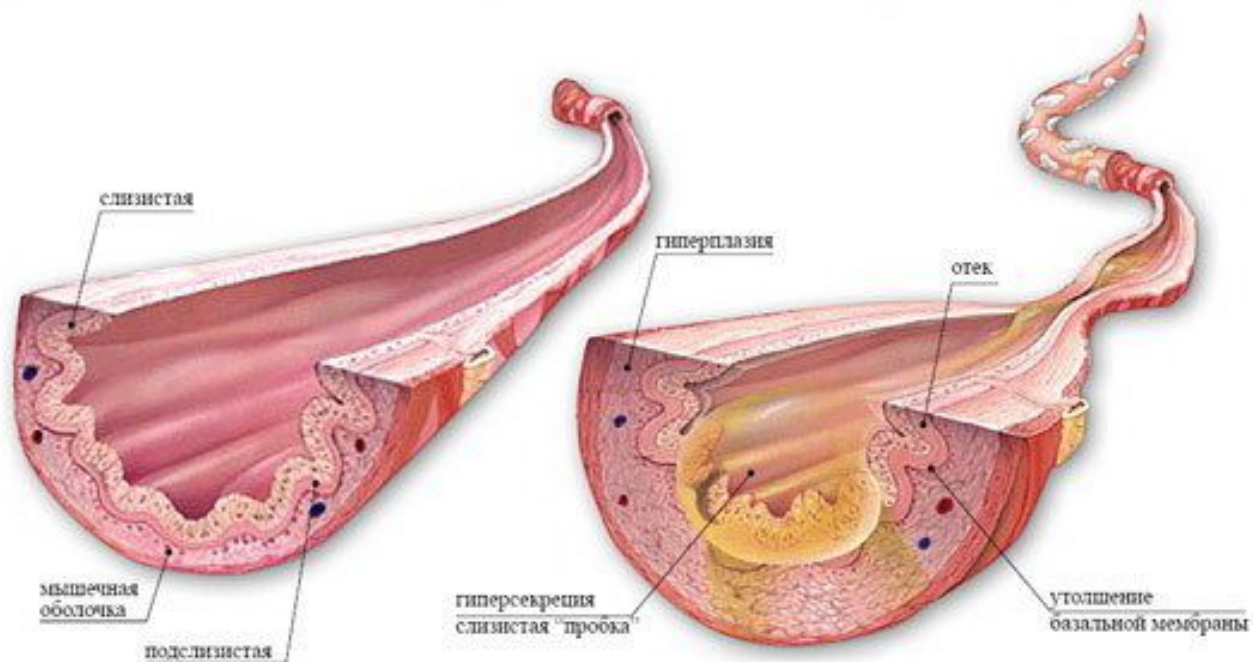


Бронхиальная астма



Студентка
379 группы
Ушакова
Полина

Бронхиальная астма — хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей с участием разнообразных клеточных элементов.



Нормальный бронх

Бронх при бронхиальной астме

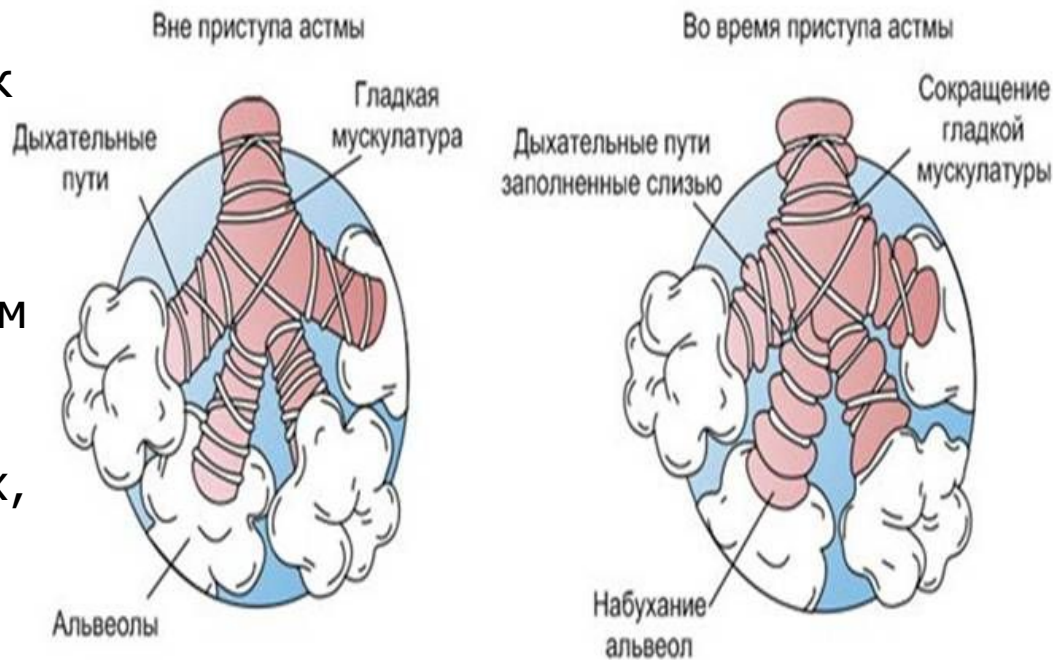
Факторы развития заболевания



Триггеры астмы

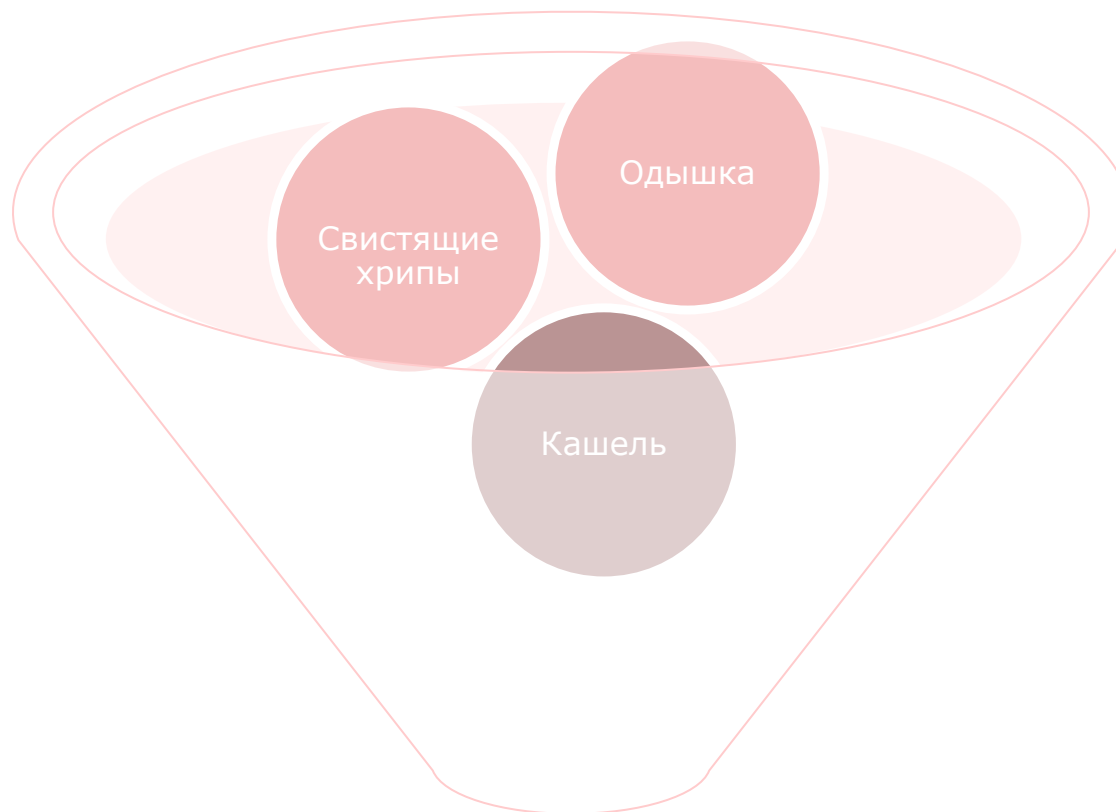


Бронхиальная астма обусловлена нарушением вегетативной регуляции тонуса гладких мышц и действием медиаторов воспаления и приводит к периодической обратимой обструкции бронхов, которая проявляется повышением сопротивления дыхательных путей, перерастяжением лёгких, гипоксемией, вызванной очаговой гиповентиляцией и несоответствием между вентиляцией и перфузией лёгких, гипервентиляцией



Клиническая картина

Основные симптомы бронхиальной астмы



Приступ удушья



Характерно вынужденное положение (часто сидя, держась руками за стол) поза больного с приподнятым верхним плечевым поясом, грудная клетка приобретает цилиндрическую форму. Больной делает короткий вдох и без паузы продолжительный мучительный выдох, сопровождаемый дистанционными хрипами. Дыхание происходит с участием вспомогательной мускулатуры грудной клетки, плечевого пояса, брюшного пресса. Межрёберные промежутки расширены, втянуты и расположены горизонтально. Перкуторно определяется коробочный лёгочный звук, смещение вниз нижних границ лёгких, экскурсия лёгочных полей едва определяется.

Бронхиальная астма физического усилия

Приступ обычно развивается через 5—10 мин после прекращения нагрузки и редко — во время нагрузки. Пациенты иногда отмечают длительный кашель, который самостоятельно проходит в течение 30—45 мин. Приступы чаще провоцируются бегом, имеет значение при этом вдыхание сухого холодного воздуха.



При постановке диагноза бронхиальной астмы учитываются следующие ключевые моменты:

1. Жалобы (кашель, одышка, приступы удушья, затруднение при выполнении физической нагрузки), анамнез заболевания, клинические проявления (прерывистая речь, положение ортопноэ)

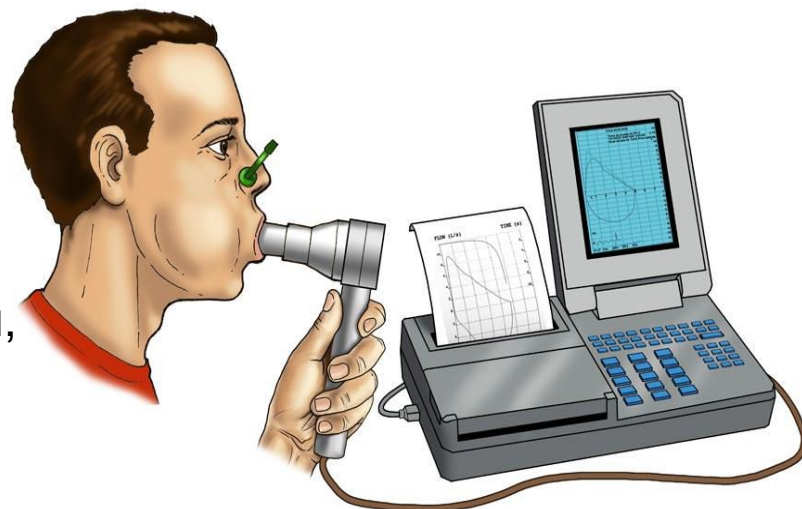
2. Наличие эозинофилов в мокроте или бронхиальном секрете

3. Результаты физикального обследования (ускорение или замедление ЧСС, одышка, сухие свистящие хрипы, усиливающиеся на выдохе)

4. Исследование функции внешнего дыхания

5. Аллергологический статус: кожные пробы, назальные, конъюнктивальные, ингаляционные пробы

Для достоверной постановки диагноза проводится исследование бронхиальной реактивности, что включает исследование функции внешнего дыхания с проведением фармакологических проб с гистамином, метахолином. У большинства больных с atopической астмой имеется аллергия, которую можно выявить с помощью кожных скарификационных тестов.



Лечение

Для лечения бронхиальной астмы используются препараты базисной терапии, воздействующие на механизм заболевания, посредством которых пациенты контролируют астму, и симптоматические препараты, влияющие только на гладкую мускулатуру бронхиального дерева и снимающие приступ.

- Использование небулайзеров
- Аллергенспецифическая иммунотерапия (АСИТ)
- Антибиотики
- Отхаркивающие препараты
- Ксантины
- β 2-адреномиметики короткого действия
- β 2-адреномиметики длительного действия
- Моноклональные антитела
- Антилейкотриеновые препараты
- Глюкокортикостероиды для системного применения
- Ингаляционные глюкокортикостероиды (ИГКС)
- Глюкокортикостероиды
- Кромоны
- препараты базисной терапии
- бронходилататоры



Диета при бронхиальной астме

Цель диеты

- ❖ нормализация иммунитета;
- ❖ снижение уровня воспаления;
- ❖ стабилизация мембран тучных клеток;
- ❖ уменьшение бронхоспазма;
- ❖ выведение из рациона продуктов, которые провоцируют приступы;
- ❖ восстановление чувствительности слизистой бронхов;
- ❖ снижение проницаемости кишечника для пищевых аллергенов.

Рекомендуется употреблять в пищу

- ❖ топленое сливочное масло, льняное, кукурузное, рапсовое, подсолнечное, соевое и оливковое масло
- ❖ яблоки
- ❖ зеленые овощи
- ❖ цельные злаки
- ❖ цитрусовые богаты витамином С
- ❖ груши, сливы, светлые сорта черешни, белая и красная смородина, крыжовник
- ❖ морковь, сладкий перец, капуста брокколи, помидоры, листовая зелень
- ❖ крупы (кроме манной)
- ❖ йогурты без фруктовых добавок, неострые сорта сыра
- ❖ печень
- ❖ злаки, хлеб пшеничный второго сорта, бобовые, семена тыквы, зерновые хлебцы, простая сушка, кукурузные и рисовые хлопья
- ❖ постные сорта мяса говядины, кролика, свинины, конины, индейки

Опасные продукты при астме

- ❖ манная крупа, макаронные изделия;
- ❖ цельное молоко и сметана;
- ❖ йогурты с фруктовыми добавками;
- ❖ ранние овощи
- ❖ чистое сливочное масло;
- ❖ хлеб высших сортов;
- ❖ наваристые бульоны,
- ❖ копчености и пряности;
- ❖ колбасные и гастрономические изделия
- ❖ острые соленья,
- ❖ жареные блюда
- ❖ яйца



- ❖ квас,
- ❖ какао,
- ❖ кофе,
- ❖ кисели поваренная соль
- ❖ зефир,
- ❖ шоколад,
- ❖ карамель,
- ❖ жевательная резинка,
- ❖ кексы,
- ❖ пастила,
- ❖ торты,
- ❖ свежая выпечка



Лечебная физкультура (ЛФК) при бронхиальной астме



ЛФК при бронхиальной астме способствует восстановлению ритма, глубины и частоты дыхания. При этом улучшается вентиляция легких, газообмен в них, нормализуется насыщение крови кислородом. В результате уменьшается выраженность дыхательной недостаточности, улучшается приспособляемость организма к условиям среды.

Дыхательная гимнастика способствует увеличению подвижности грудной клетки. Уменьшается чувствительность к аллергенам и склонность к спазму бронхов. Восстанавливается баланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе.

Проведение ЛФК при бронхиальной астме способствует снижению частоты обострений, уменьшению потребности в лекарствах.





Звуковая гимнастика при бронхиальной астме

После вдоха через нос на выдохе следует произносить различные гласные и согласные звуки.

В подготовительном периоде начинают с произнесения звуков у, и, е, о. В тренировочном периоде начинают использовать звуки з, р, с, а в дальнейшем – ж, ш, щ.

Звуки на выдохе нужно произносить в течение 5 секунд с постепенным удлинением в процессе тренировок до 30 секунд

На выдохе можно проговаривать слоги с использованием звуков б, д, х, р (бах, бат, брохх, дррухх и т. п.). Звуковые упражнения повторяются в течение 2 – 3 минут до 5 – 6 раз в день. Между упражнениями следует делать паузу 30 секунд.

