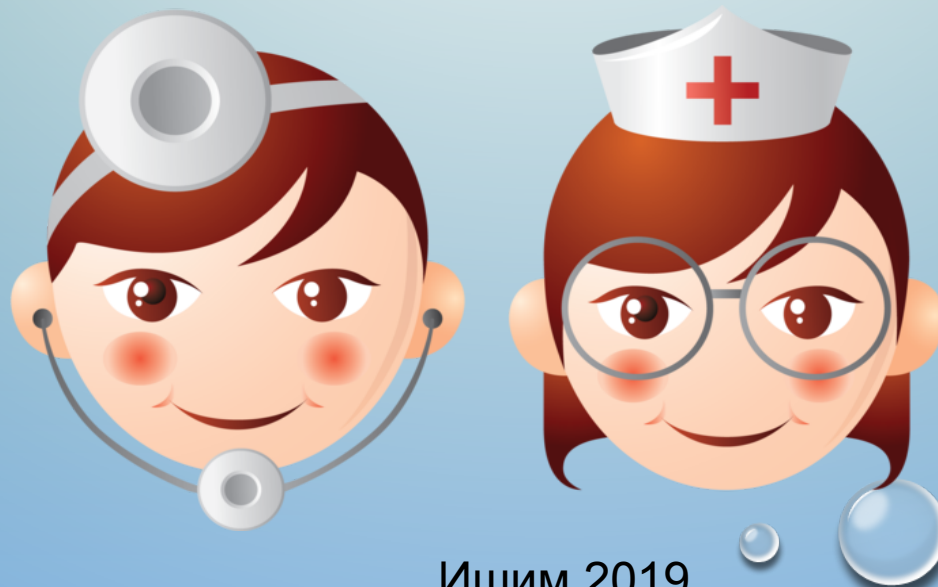


ГАПОУ ТО  
«Ишимский медицинский колледж»

# Экспресс - курс «Школа здоровья при Бронхиальной астме»



Выполнили:  
Трунова Т.О.  
Студентка IV курса  
Отделение лечебное дело  
Руководитель:  
Веретенникова С.Ю.

Ишим, 2019

### **Цель:**

- информирование пациентов о заболевании и факторах, влияющих на развитие заболевания, а так же борьба с факторами риска;
- Пропагандирование ЗОЖ ;
- информирование пациентов о необходимости своевременного лечения БА.



### **Задачи:**

- Провести тестирование.
- Изучение пациентами теории об БА.
- Рассказать пациентам о рациональном питании, физической активности, влиянии стресса на организм, о вреде курения, об особенностях лечения БА, об особенностях течения БА у лиц разного возраста.
- Провести повторное тестирование.

# План занятия:

1. Тестирование.
2. Что такое БА?
3. Питание и БА.
4. Физическая активность и гиподинамия при БА.
5. Стресс и БА.
6. Курение и БА.
7. Лечение БА.
8. Особенности течения БА у лиц разного возраста.
9. Повторное тестирование.





# Что такое БА?

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





# Классификация:

Формы бронхиальной астмы



# Причины:

```
graph TD; A[Причины:] --> B[Внешние:]; A --> C[Внутренние:];
```

## **Внешние:**

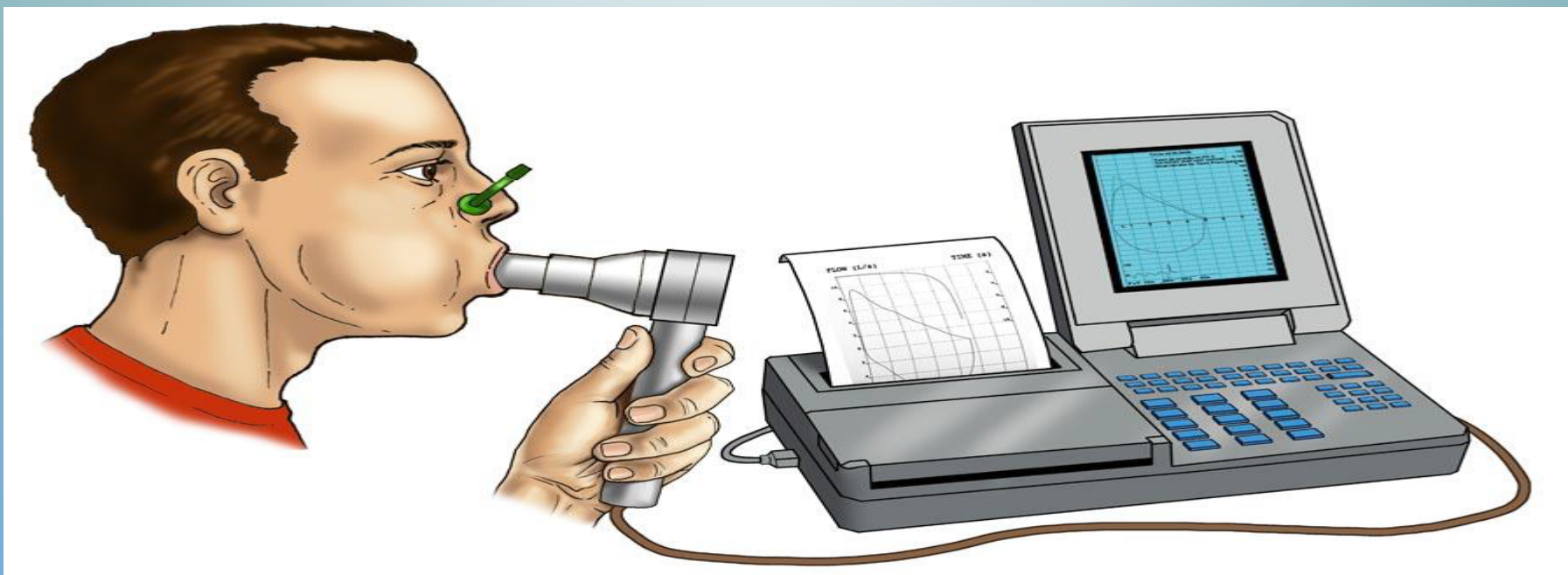
- аллергены
- инфекции
- курение
- загрязнение воздуха
- нерациональное питание
- стресс
- физическая нагрузка

## **Внутренние:**

- генетические
- пол
- ожирение

# Что такое ФВД? :

**Функция внешнего дыхания** – это комплекс исследований, определяющих вентиляционную способность легких. Это понятие включает полный, остаточный объем воздуха в легких, скорость движения воздуха в разных отделах.





# Как пользоваться ингалятором при приступе БА?

## **Алгоритм:**

- Прополощите рот ,если в нем есть остатки еды ;
- Обхватите баллончик: указательный палец сверху, большой под донышком;
- Снимите крышку;
- Встряхните баллончик ;
- Выдохните;
- Обхватите мундштук губами;
- Вдохните одновременно с нажатием указательного пальца на верх баллончика;
- Выньте аппарат изо рта;
- Не дышите секунд 5-10;
- Выдохните;
- Закройте баллончик, уберите.



# Что такое приступ БА ?

**Приступ бронхиальной астмы** – это обострение хронического заболевания, сопровождающееся затрудненным дыханием, сухим кашлем, а в последних стадиях – и полной блокировкой вдоха.



# Как питание влияет на БА?

При бронхиальной астме назначают гипоаллергенную диету. Из нее удалены все продукты, которые являются раздражителями и вызывают приступы удушья. Чаще всего это цитрусовые, яйца, рыба, крабы, раки, острые соленые и консервированные продукты, орехи.



В промежутках между приступами питание должно быть полноценным, но не слишком обильным. Необходимо ограничить содержание углеводов, особенно сахара, соли и жидкости. Полностью исключаются крепкие мясные бульоны и алкоголь.



# Особенности питания при БА.

Употребляемые продукты должны содержать достаточно витаминов А, В, С, Р. Питаться нужно небольшими порциями 5–6 раз в сутки. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 2 часа до сна. Если самочувствие больного позволяет, то можно назначить голодание на 1–2 дня.

Во время голодания можно только пить по 6–8 стаканов слабого сладкого чая в день. После голодания, в течение следующего дня проводят гипоаллергенную диету с продуктами, которые не вызывают у больного аллергических реакций.



Если не удалось точно выявить продукты, которые вызывают у больного аллергические реакции, то исключают наиболее распространенные аллергены.

# Продукты питания:

## ***Не рекомендуемые продукты:***

- жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жир.
- яйца
- рыба
- орехи
- острые, соленые, жирные закуски.
- цитрусовые.

## ***Рекомендуемые продукты:***

- не жирное мясо, птица, рыба;
- молоко и кисломолочные продукты;
- крупы и макаронные изделия;
- овощи (капуста, картофель, морковь, свекла, лук, зелень);
- любые фрукты и сухофрукты кроме цитрусовых;
- хлеб белый, ржаной зерновой;
- фруктовый чай (кроме цитрусовых), овощные соки, отвар шиповника.

# Что такое физическая активность или подвижный образ жизни?

**Физическая активность** (подвижный образ жизни) - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечнополосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.





# Гиподинамия

**Гиподинамия** (от греческого *huro* – внизу и *dynamis* – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и обратной стороной прогресса.



# Симптомы и последствия гиподинамии

## ***Можно выделить следующие симптомы:***

- Вялость
- Сонливость
- Общее недомогание
- Снижение аппетита
- Снижение работоспособности
- Бессонница

## ***Последствия гиподинамии:***

- Вегето-сосудистая дистония.
- Снижение силы и выносливости мышц.
- Нарушение кровоснабжения различных органов и тканей.
- Из-за нарушения питания страдает и головной мозг, снижается его работоспособность.
- Ткани со временем начинают атрофироваться.
- Из-за эндокринологических нарушений может развиваться ожирение.

# Почему необходим подвижный образ жизни?





# Как повысить повседневную физическую активность?

- Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе.
- Заниматься ежедневно утренней гимнастикой. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.
- Стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими.



# Как повысить повседневную физическую активность?

- Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.
- Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома.
- Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.).
- Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).
- Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).



# Как поддерживать хороший уровень активности?

## *Старайтесь придерживаться этим правилам:*

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые вам подходят, могут быть легко вставлены в ваш распорядок.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.

- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1–2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.
- Надевайте удобную обувь и свободную одежду.
- Найдите друзей для совместных занятий



# Основные типы физических нагрузок:

Все физические упражнения можно разделить на  
три основные группы



Упражнения на  
растягивание  
мышц.



Упражнения для  
сердечно-  
сосудистой системы  
(аэробика).



Упражнения на  
укрепление и  
повторные  
сокращения мышц.

# Что нужно включить в программу упражнений?

В программу упражнений  
входит

прогревание

тренировка

охлаждение

# Как избежать перенагрузки?

Для избегания перенагрузки придерживайтесь  
советам:

Увеличивайте нагрузку постепенно, особенно если до этого вы не занимались аэробикой регулярно.

Не начинайте упражнения сразу после еды. Подождите, по меньшей мере, 1 - 1,5 часа.

Прежде чем приступить к основному комплексу аэробики проработайте упражнения для прогрева в течение минимум 10 минут, а после аэробики – упражнения для охлаждения, так же в течение 10 минут.

Проводите упражнения при определенной скорости, которая позволит вам при этом одновременно спокойно разговаривать.



# Что такое стресс?

**Стресс** —это реакция организма на ситуации, в которых требуется быстрая мобилизация сил. С этой целью в организме выделяются такие гормоны, как кортизол и адреналин.



# Влияние стресса на БА :

Невротические реакции и возникновение бронхиальной астмы имеют очень большую связь.

В клиниках зачастую можно встретить больных, первый приступ у которых возник в результате стресса.

Сильный эмоциональный стресс, обиды, перенапряжение в работе или учебе, семейные ссоры, конфликт взглядов – все

это может вызвать возникновение или обострение данной болезни.

# Каковы предупреждающие факторы стресса?

Физические сигналы: головокружение, боль, скрежетание зубами, сжатие челюсти, головная боль, нарушение пищеварения, напряжение мышц, ухудшение сна, учащение сердцебиения, шум в ушах, сутулая поза, потливость ладоней, усталость, изнеможение, дрожь, прибавка или потеря в весе.

Психические сигналы: постоянное беспокойство, страх, трудность принятия решений, забывчивость, затруднение концентрации, недостаток творческой энергии, потеря чувства юмора, плохая память

Поведенческие сигналы: переедание, критическое отношение к окружающим, приступы ярости, частая смена работы, злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Эмоциональные сигналы: злость, беспокойство, депрессия, плаксивость, ощущение бессилия, частые перемены настроения, раздражимость, ощущение одиночества, негативное мышление, нервозность, тоска.



# Методы борьбы со стрессом

**Бросьте курение.**

**Не злоупотребляете алкоголем  
или едой.**

**Ежедневно пытайтесь  
расслабиться на некоторое  
время.**

**Регулярно занимайтесь  
физическими упражнениями.**

**Достаточно отдыхайте.**

**Снизьте причины стресса.**

**Ставьте реалистичные цели в жизни.**

# Советы по снижению стресса

- Улучшите свой сон.
- Упростите свой график.
- Расслабьтесь и дышите глубже.
- Физическая активность - это натуральный "убийца" стресса.
- Занимайтесь йогой или медитацией.
- Позитивное мышление и самооценка



# Как снизить вредное влияние стресса на организм?

1. Определите сам стрессовый фактор, то, что приводит к стрессу.

2. Научитесь правильно и эффективно распределять свое время.

3. Старайтесь за определенный промежуток времени делать одно дело, не хватайтесь за все подряд.

4. Избегайте мелких раздражителей.

5. Если в вашей жизни происходят изменения, старайтесь не меняться резко.

6. Если вы чувствуете "накат" стресса, сделайте перерыв.  
Отдохните, расслабьтесь



# Расслабление и стресс

1. Глубокое дыхание. Представьте, что у Вас в животе есть воздушный шар. Вдыхайте воздух, как бы наполняя этот шар. После этого выдыхайте воздух, опустошая шар. С каждым медленным вдохом Вы будете все больше и больше расслабляться.

3. Психологическое расслабление. Научитесь представлять себя в приятных местах: будь то тихий лес, спокойное море или горы. Это позволяет Вам расслабиться.

2. Расслабление мышц. Переключите мысли на себя и свое дыхание. Несколько раз сделайте глубокий вдох, медленно выдыхая. Мысленно «пройдите» по своему телу. Обратите внимание на области напряжения. Расслабьте мышцы. Один-два раза медленно повертите головой в стороны. Повертите плечами назад и вперед. Далее снова дышите глубоко. Вы должны почувствовать расслабленность.

4. Расслабляющая музыка. Найдите в магазине или интернете тихую спокойную инструментальную музыку. В настоящее время в продаже имеется такая музыка, специально созданная для этой цели.



# Бессонница и стресс

## *Советы для борьбы с бессонницей:*

- Не пейте перед сном кофе или чай.
- Ни в коем случае не принимайте снотворных, только, если вам их не назначил врач.
- Постарайтесь ложиться спать в одно и то же время.
- В спальне должно быть спокойно, тихо и темно.
- Сделайте место, где вы спите, комфортным: удобная кровать, подушка и одеяло.
- Постарайтесь в спальне только спать. Не рекомендуется там смотреть телевизор, работать за компьютером и т.д.
- Избегайте чрезмерного сна днем. Если вы привыкли спать долго днем, то установите будильник, чтобы спать меньше.
- Если есть возможность, то послушайте перед сном тихую расслабляющую музыку.
- Если вы не можете спокойно уснуть из-за беспокойства, поговорите с близким, родственником или другом, которому Вы можете довериться.

# Метод глубокого дыхания

## **Грудное дыхание**

поверхностный тип дыхания, свойственный большинству взрослых людей. Этот тип дыхания не способствует преодолению стресса, он быстро реагирует на чувство тревоги и раздражения учащенным, неритмичным темпом дыхательных движений.

Тренировка глубокого дыхания помогает контролировать физиологические реакции, возникающие в ответ на стрессор.

## **Упражнения для тренировки глубокого дыхания:**

- дышать носом;
- поза удобная (сидя или стоя), глаза закрыты;
- ладони рук положить - одну на грудь, другую на живот;
- попробуйте дышать обычно, отмечая в какой последовательности двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

# Метод глубокого дыхания

## *Тренировка:*

- медленный вдох через нос;
- вдох с заполнением воздухом нижних отделов легких, затем с постепенным заполнением средних, а затем верхних отделов легких. Вдох следует проводить плавно, как одно движение;
- на несколько секунд задержать дыхание;
- постепенно выдыхайте через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Расслабьте плечи;
- в конце вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.



# 10 заповедей преодоления стресса и стрессовых ситуаций

1. "Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц" - совет Ганса Селье

2. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

3. Не старайтесь сделать все и сразу.

4. Не забывайте об отдыхе.

5. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.

6. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.

7. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. "Бери пример с солнечных часов - веди счет лишь радостных дней" - народная мудрость.

8. Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело (разговор), не откладывайте его на "потом".

9. Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре), старайтесь увидеть свои "плюсы".

10. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.



# Перерыв 20 минут

## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА



# Курение и его виды

**Активное курение** – это процесс вдыхания в легкие продуктов горения табака, других листьев и примесей, входящих в состав сигарет.

**Пассивное курение** — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти

# Влияние курения на ДС :

Вредное влияние обуславливается физиологическим строением дыхательной системы. Легкие состоят из альвеол – небольших мешочков, наполненных воздухом. После очередной выкуренной сигареты уничтожается одна из них. Через 10 лет их количество настолько уменьшается, что становится тяжело дышать, легкие ослабевают, начинает развиваться одышка и кислородное голодание. Проблемы с легкими обнаруживаются уже в крайне запущенном состоянии, потому что из-за отсутствия в них нервных окончаний не ощущается боль. В результате развиваются патологические необратимые изменения, приводящие к онкологическим заболеваниям.



# Как рассчитать интенсивность курения и индекс курения

*Интенсивность курения*

$$(n:20)*p=N$$

n-число сигарет

P-число лет курения

N-норма не более 10

*Индекс злостного  
курильщика*

$$n*12=N$$

n-количество выкуренных  
сигарет в день

N-норма не более 200



# Методы борьбы с курением

## *Быстрый способ бросить курить:*

- вставать необходимо на 30 минут раньше обычного, выпить 2 или 3 стакана воды, затем принять душ;
- завтрак следует ограничить фруктовыми соками или фруктами;
- после завтрака в течение 3-5 минут важно выполнить упражнения для дыхания (глубокий вдох носом, затем задержать дыхание, после чего сделать медленный выдох через рот);
- каждый раз, при очередном желании закурить, нужно выпивать пару стаканов сока или воды, повторно выполнить упражнения для дыхания;
- в меню обеда должны входить салат из овощей, суп, рагу из овощей, сок и пирожок с начинкой варенья или джема;
- после обеда рекомендуется прогулка;
- ужин должен состоять исключительно из овощей, фруктов и сока;
- очень важно вести активный образ жизни, не употреблять спиртные напитки, а также избегать общения с курящими.

Прибегая к этому методу, особенно важно следовать всем вышеуказанным советам 4 дня. На 5-й день обычно появляется чувство уверенности в своих силах и желание закреплять далее достигнутый результат.

# Методы борьбы с курением

## *Постепенный отказ от курения :*

- не нужно покупать больше пачки сигарет;
- сорт сигарет нужно периодически менять;
- сигареты лучше всего держать не на виду;
- отказывайтесь от предложений перекурить;
- когда достаете сигарету, то сразу убирайте с поля зрения пачку;
- оставляйте сигарету на краю пепельницы после каждой новой затяжки;
- постарайтесь затягиваться дымом через раз;
- понемногу начинайте курить без затяжек;
- после каждого перекура убирайте пепельницу;
- не курите на голодный желудок;
- при очередном желании перекурить оттяните момент прикуривания на несколько минут;
- посчитайте экономию при меньшем курении.



# Современное лечение НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

К разряду немедикаментозных методов относятся психотерапевтические методы лечения табачной зависимости. Опыт работы специалистов с этим методом показывает, что эффект (65%) достигается только при сочетании индивидуальной или групповой психотерапии с необходимой медикаментозной терапией или методами рефлексотерапии.

При высокой степени табачной зависимости назначаются препараты, повышающие эффективность отказа от курения и облегчающие этот процесс. В настоящее время имеется только два препарата с доказанной эффективностью: «Никоретте» и «Чампикс». При выборе препарата следует посоветоваться с врачом. Кроме того, после выбора препарата обязательно сами прочтите инструкцию по его применению и следуйте ей, меняя режим приема в зависимости от индивидуальных реакций на препарат.

# Лечение бронхиальной астмы

Цели лечение бронхиальной астмы :

- Достижение исчезновения симптомов бронхиальной обструкции (или сведение их до минимума).
- Отсутствие необходимости в бронхолитической терапии или минимальная потребность в ней.
- Соответствующая возрасту физическая активность и качество жизни.
- Нормализация показателей функции внешнего дыхания.
- Предотвращение развития необратимой обструкции дыхательных путей.
- Контроль за побочными эффектами терапии и профилактические мероприятия для их предотвращения.
- Предотвращение смертности от астмы.





# Правила лечения и контроля БА :

- Соблюдение индивидуального подхода с определением ведущего фактора в этиологии, патогенезе и клинике заболевания;
- Устранение провоцирующих факторов;
- Осуществление специфической гипосенсибилизации при невозможности устранения антигена;
- Проведение комплексной неспецифической терапии при неустановленной этиологии и наличии противопоказаний к гипосенсибилизации.

# Принципы медикаментозной терапии

Лечение астмы проводится с использованием медикаментозных и немедикаментозных методов. Хороших результатов можно достичь лишь в комплексе их применения.



# Принципы медикаментозной терапии

- **Цель лечения** – поддержание нормального качества жизни и физической активности.
- **Тактика** – выявление и устранение факторов обострений, обучение пациента.
- Выбор терапии основывается на тяжести бронхиальной астмы, доступности антиастматических препаратов, особенностях системы здравоохранения, соотношении риск/польза от применения препарата, культуре, личных обстоятельствах пациента и его семьи.



# Принципы медикаментозной терапии

Лекарственные средства для контроля заболевания принимают ежедневно длительно для достижения и поддержания контроля бронхиальной астмы.

Препараты неотложной помощи действуют быстро, устраняя бронхokonстрикцию и сопутствующие ей острые симптомы, такие как свистящие хрипы, чувство стеснения в груди и кашель.

Препараты для лечения бронхиальной астмы вводят различ-ными путями: пероральным, парентеральным и ингаляционным.

Последний предпочтитель-нее.





# Принципы немедикаментозной терапии

Немедикаментозное лечение БА рекомендуют всем больным , в т.ч. получающим медикаментозное лечение, особенно при наличии факторов риска.

## ***Немедикаментозными методами являются:***

- Отказ от курения
- Ограничение потребления жирной и консервированной пищи
- Сокращение потребления алкогольных напитков
- Изменение режима питания
- Увеличение физической активности.

# Профилактика бронхиальной астмы

- необходимо перейти на правильное и здоровое питание.
- для ухода за телом и лицом косметика также должна быть максимально щадящей.
- для уборки дома и стирки одежды необходимо использовать только гипоаллергенные средства.

- Устранение контакта с домашними животными.  
Как бы человек ни любил кошек, хомячков, собак и других братьев наших меньших, ему не стоит заводить их в своем доме.

- Содержание своего жилища в полной чистоте.  
Должна быть ежедневная влажная уборка. Необходимо устранить все возможные накопители пыли: ковры, мягкие игрушки, старые диваны, кресла и т. д.

# Профилактика бронхиальной астмы

- Следует отказаться от духов, одеколонов, освежителей воздуха.
- Ни в коем случае нельзя принимать лекарства без предписания врача, поскольку не только аспирин может послужить причиной удушья.
- Курильщиком стоит расстаться со своей вредной привычкой.

- Для профилактики бронхиальной астмы нужно заниматься физкультурой.
- Отличными профилактическими мерами выступает отдых на курортах с благоприятным климатом. В таких местах, как правило, предусмотрены санатории для пациентов с бронхиальной астмой.

- Необходимо заменить все перьевые подушки и пуховые одеяла на современные гипоаллергенные, изготовленные из синтепона, холлофайбера и т. д. В этих материалах не заводятся клещи, продукты жизнедеятельности которых вызывают аллергические реакции.

# Особенности БА у детей и подростков

## **Наиболее частые причины бронхиальной астмы у детей в зависимости от возраста:**

наследственная предрасположенность и, как правило, развивается у детей, в семейном анамнезе которых отмечаются больные с аллергическими заболеваниями.

воздействие различных аллергенов, среди которых наиболее распространенным является домашняя пыль. Около 70% детей с бронхиальной астмой чувствительны к домашней пыли.

серьезной причиной развития бронхиальной астмы могут быть споры плесени, содержащиеся в воздухе, кондиционерах, а также в сырых темных помещениях (подвалах, гаражах, ванных комнатах, душевых).

пыльца цветущих растений у 30-40% детей, больных астмой, может быть причиной развития приступов удушья. Пик заболеваемости, как правило, приходится на апрель-май и связан с пылью деревьев.



# Проявление БА у детей и подростков

## **До года :**

- Постоянное чихание , кашель и выделения из носа ;
  - Отекают миндалины;
  - Плохой сон;
- Дыхание «всхлипывающее».

## **До 6 лет :**

- Покашливание во сне;
- Появляется сухой кашель во время подвижных игр;
- Дыхание ртом вызывает кашель.

## **У подростков :**

- Кашель в период сна;
- Дети боятся активного движения;
- Приступ заставляет ребёнка сесть и наклониться вперёд.

# Лечение БА у детей и подростков

Первым этапом лечения пациентов с БА всегда является коррекция образа жизни. Ребенку нужно ограничить количество потребляемых жиров. Острой пищи, копчености, сало, консервированная еда и любые другие подобные продукты должны быть исключены из рациона больного.

Если бронхиальная астма у ребенка спровоцирована или сопровождается ожирением, нужно подобрать низкокалорийную диету для снижения лишнего веса. Всем без исключения пациентам окажутся полезными умеренные физические нагрузки: плавание, ходьба, лечебная физкультура.

Поскольку у многих детей бронхиальная астма связана со стрессами, необходимо по возможности избегать конфликтных ситуаций в семье и школе. В схемы лечения БА у детей также могут быть включены успокаивающие травяные сборы.

Некоторые подростки курят. Для того чтобы снизить количество приступов БА, очень важно убедить юного пациента отказаться от вредной привычки.

# Особенности течения БА у лиц пожилого возраста

**Бронхиальная астма в старости часто протекает с невыраженными симптомами. У большинства пациентов заболевание с самого начала имеет хроническое течение и характеризуется постоянным затрудненным свистящим дыханием и одышкой, усиливающейся при физической нагрузке и в периоды приступов удушья.**

- Это обусловлено развитием эмфиземы легких. Отмечается кашель с отделением небольшого количества светлой, густой, слизистой мокроты. По мере прогрессирования болезни может развиваться сенсibilизация к аллергенам внешней среды (домашняя или производственная пыль, пыльца растений, лекарственные средства).
- Приступы удушья развиваются при обострении хронических воспалительных процессов в органах дыхания, их способны спровоцировать также аллергены внешней среды, эндокринные нарушения, неблагоприятные метеорологические факторы, сильные эмоции, физическая и эмоциональная нагрузка.

# Лечение БА у лиц пожилого возраста

Для успешного лечения пожилого пациента необходимо его санитарное образование, овладение им методами контроля и профилактики бронхиальной астмы.

Эффективность лекарств в пожилом возрасте зависит от многих факторов, которые влияют на метаболизм препаратов. В общем фармакокинетика лекарственных препаратов замедляется, что обуславливает их большую эффективность в случае понижения дозы, поэтому в пожилом возрасте эффективной является более низкая доза лекарств. Этому также способствует уменьшение жидкости и снижение содержания альбумина в плазме крови людей пожилого возраста, что повышает эффективную концентрацию лекарств.





# Повторное тестирование

**Инструкция:** Отвечайте, пожалуйста, искренне, это в интересах Вашего здоровья.

Обведите кружком варианты Вашего ответа.

1. Ваш пол:

- А) Муж.
- Б) Жен.

2. Ваш возраст:

- А) до 40
- Б) 41-60
- В) свыше 60

3. Вам известно, что такое БА?

- А) да
- Б) нет

4. Говорил ли вам кто-то из врачей, что у вас астма ?

- А) да
- Б) нет

5. Как давно Вас беспокоят приступы БА?

- А) в течение 5 лет
- Б) от 5 до 15 лет
- В) свыше 15 лет
- Г) не знаю

6. Кто-нибудь из ваших родственников страдает БА?

- А) да
- Б) нет

7. Принимаете ли Вы лекарства от БА?

- А) принимаю систематически
- Б) принимаю по общему состоянию
- В) не принимаю

8. Какой у Вас уровень физической активности?

- А) в основном сижу
- Б) в основном хожу
- В) поднимаю и переносю тяжести
- Г) занимаюсь тяжелой физической работой
- Д) другое \_\_\_\_\_

9. Часто ли Вы употребляете фрукты?

- А) ежедневно
- Б) 1 раз в неделю
- В) 1 раз в месяц
- Г) другое

10. Как часто Вы употребляете овощи?

- А) ежедневно
- Б) 1 раз в неделю
- В) 1 раз в месяц

# Повторное тестирование

11. Курите ли Вы?

А) Да

Б) Нет

12. Если курите, то, сколько сигарет в день.

А) до 10 Штук

Б) более 10

В) 1 пачку

Г) более 1 пачки

Д) затрудняюсь ответить

13. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

А) ежедневно

Б) 1 раз в неделю

В) 1 раз в месяц

Г) не употребляю

14. Считаете ли Вы, что необходим постоянный прием препаратов, купирующих приступы БА?

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

15. Частот ли Вы испытываете чувство дискомфорта или раздражения?

А) часто

Б) иногда

В) никогда

Г) затрудняюсь ответить

