

В астма-школе учат бороться с приступами удушья

Марина КИСЕЛЕВА

– Диагноз «астма» мне поставили больше тридцати лет назад, – говорит Альберт. – Сначала не осознал, что это за болезнь, но когда случился первый тяжелый приступ, стало действительно страшно. Я научился справляться со своей болезнью после того, как прошел обучение в астма-школе. Эти занятия не прошли для меня даром, потому что на них мне доступно рассказали, что это за болезнь, и научили, как можно с ней жить с наименьшими проблемами для себя и своих близких.

То, что в Котласской городской больнице можно пройти бесплатное обучение в астма-школе, знают далеко не все. В связи с этим предлагаем вам интервью с Еленой Низовцевой, старшей медсестрой астма-школы.

– Елена Яковлевна, как давно в Котласе существует астма-школа?

– Астма-школа работает уже более двенадцати лет. За это время в ней обучились более 800 человек. Инициатором ее открытия стала Ирина Александровна Южакова, главный внештатный пульмонолог Котласа.

– Что служит показанием для обучения?

– На базе астма-школы обучаются люди, страдающие не только бронхиальной астмой, но и всевозможными аллергическими ринитами, конъюнктивитами, дерматитами, а также имеющие такое заболевание, как обструктивная болезнь легких.

– Как проходят занятия?

– Проходит всего пять занятий, на каждом разбирается определенная тема. На первом занятии рассказывают все о заболеваниях легких, об аллергенах. На втором рассматриваются способы самоконтроля, когда пациент выходит из дома на улицу. Третье занятие посвящено медикаментозному лечению бронхиальной астмы. А на оставшихся двух разбираются неотложная помощь при приступах удушья и немедикаментозное лечение.

– Что представляет из себя астма?

– Это своеобразное аллергическое заболевание. При бронхиальной астме дыхательные пути сужаются в ответ на воздействие факторов, которые на дыхательные пути здоровых людей не влияют. Сужение может быть вызвано пылью растений, клещами домашней пыли, шерстью животных, дымом, холодным воздухом и физической нагрузкой. Во время приступа гладкие мышцы бронхов спазмируются, а ткани, выстилающие дыхательные пути, набухают из-за воспаления и вырабатывают избыточное количество слизи. Диаметр дыхательных путей при этом уменьшается (такое состояние называется бронхоспазмом), и человеку требуется больше усилий, чтобы вдохнуть и выдохнуть.

– Насколько это заболевание опасно?

– Оно не смертельно. За семь лет моей работы в этом направлении от астмы никто не умер. При соблюдении определенных правил с ней можно жить, и жить нормально. Единственное, что практически постоянно нужно пользоваться ингаляторами, а приступы кашля и удушья в определенной ситуации могут поставить человека в неловкое положение. Если соблюдать курс лечения, то заболевание можно перевести в период ремиссии, который может достигать сорока и более лет. У нас такие пациенты есть.

– Кто чаще обращается в вашу школу за помощью, мужчины или женщины, и каков их средний возраст?

– Чаще обращаются женщины. Мужчины, как правило, больше машут рукой на свое здоровье. Средний возраст назвать трудно, потому что обучение проходят и молодежь, и люди в возрасте, и даже дети. Но самостоятельно мы стараемся обучать детей только старше 10 лет, потому что с ними легче разговаривать, они уже начинают больше понимать. Дети от 5 до 10 лет приходят вместе с родителями. А у малышей до пяти лет обучение проходят только родители.

– Много ли в Котласе людей, которым поставлен диагноз «бронхиальная астма»?

– В нашей поликлинике среди взрослого населения состоят на учете 640 человек, но это не считая Вычегодского и Лименды. Такой же диагноз поставлен более чем 200 городским детям.

– Как быть, если у человека внезапно начался приступ удушья, а ингалятора под рукой нет?

– Можно выпить горячего крепкого чая, сделать дыхательную гимнастику: два-три резких вдоха – и глубокий выдох из себя. Рекомендуются согреть конечности, например, помыть посуду или поставить горчичники прямо на стопы.