

# Тяжелая и плохо поддающаяся лечению астма

Цель лечения астмы - это контроль над такими симптомами как одышка и хрипы, чтобы они не мешали Вашей повседневной деятельности.#

Многие люди могут добиться этой цели, но есть и такие, которым тяжело держать под контролем свою астму. Если Вам тяжело контролировать астму в повседневной жизни, то медицинские работники назовут ее "плохо поддающейся лечению". Этот информационный листок расскажет о том, как различается астма у разных людей, почему у некоторых людей она плохо поддается лечению и какое лечение может быть предложено, чтобы помочь людям лучше контролировать свою астму..

## ▶ Как различается астма у разных людей?

Астма поражает людей по-разному. У этого есть ряд причин, таких как генетическая предрасположенность человека, наличие у него каких-либо других заболеваний, например, аллергии, которые могут повлиять на развитие астмы, а также факторы образа жизни, такие как уровень стресса и физическая активность.

Поэтому лечение должно подбираться индивидуально для каждого человека. Медицинские сотрудники используют целый ряд последовательных шагов для контроля над астмой: если первый шаг не помогает держать под контролем симптомы, они пытаются выяснить, почему данное лекарство не работает. Они могут попробовать применить другое лекарство или увеличивать дозу до тех пор, пока астма не будет взята под контроль.



©iStockphoto.com/energy

Несмотря на попытки лечить ее альтернативными вариантами, иногда астма может оказаться плохо поддающейся лечению.

## ▶ Какие факторы могут повлиять на взятие астмы под контроль?

Есть ряд факторов, которые могут влиять на течение астмы, и их необходимо принять во внимание, если вы испытываете симптомы, плохо поддающиеся контролю.

### Курение



Если Вы курите, вероятность того, что Вам придется обратиться в больницу из-за приступов астмы возрастает в три раза по сравнению с некурящим человеком. Ваша астма хуже поддается лечению, чем у некурящих. Если Вы бросите курить, то увеличите свои шансы на контроль над своими астматическими симптомами.

### Аллергии



Если у Вас аллергия, то, возможно, Вашу астму будет труднее взять под контроль. Важно попытаться понять, на что у Вас аллергия и чего Вам следует избегать. Возможно, существуют способы лечения Вашей аллергии, что в свою очередь поможет Вам справиться с астмой. Другие факторы образа жизни

Есть и другие факторы, которые могут влиять на Вашу астму, включая:

- Душевное состояние, например, тревожность, стресс или депрессия
- Экологические факторы, такие как проживание в районе с высоким уровнем загрязнения воздуха, в здании, где преобладает сырость или плесень, или подверженность воздействию табачного дыма в результате пассивного курения.
- Такие профессиональные факторы, как работа с пылью, мукой в пекарне, химикатами или другими триггерами астмы на рабочем месте
- малоактивный образ жизни; примеры из жизни показали, что регулярная физическая активность или упражнения на наиболее удобном для Вас уровне могут помочь облегчить симптомы астмы

“Около полутора лет я не могла взять под контроль свою астму. В течение этого времени я сосредоточила свое внимание на наблюдении за теми факторами, которые могут повлиять на течение астмы: нахождение среди людей, которые курили, подверженность дыму от лесных пожаров и количество физических упражнений, которые я выполняла. Одним из обнаруженных мною факторов, помогающих облегчить мою астму, было регулярное плавание. Для меня было важно найти свой собственный предел; у каждого он может быть разным. Однако выполнение физических упражнений может оказать огромную пользу в деле контроля ваших симптомов.”

Бетти Франкмолл, жительница Голландии с тяжелой формой астмы.

Следование режиму лечения

Существует два типа лекарств от астмы:

- Превентивные препараты, которыми следует пользоваться каждый день для лечения воспаления в Ваших легких, и которые позволяют облегчить симптомы и уменьшить риск приступа
- Препараты неотложной помощи, которые могут обеспечить быстрое, но кратковременное облегчение при появлении хрипов или одышки

Как только Вы и Ваш врач или медсестра определили режим лечения, который Вам подходит, необходимо продолжать следовать ему, чтобы хорошо контролировать Ваши симптомы. У Вас может появиться желание прекратить прием превентивного препарата, как только симптомы утихли, но если Вы это сделаете, то, вероятнее всего, симптомы усилятся вновь.

Правильный способ ингаляции



©iStockphoto.com/ia\_64

Очень важно, чтобы Вы научились правильно пользоваться своим ингалятором. Вначале это может быть трудно, и Вам, возможно, потребуется провести некоторое время с медицинским сотрудником, чтобы научиться правильно пользоваться ингалятором.

Если Вы не будете правильно пользоваться своим ингалятором, то, возможно, не получите правильную дозу лекарства. Это очень распространенная причина, по которой людям не удается взять астму под контроль.

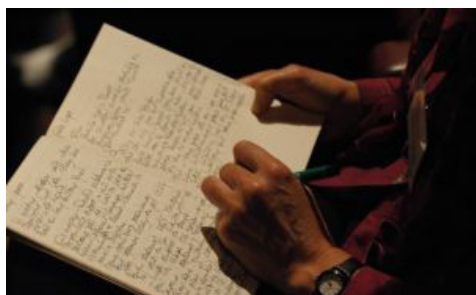
## Другие проблемы со здоровьем

У Вас может быть дополнительное заболевание, которое Вам нужно лечить наряду с астмой, и Ваш лечащий врач может определить его как сосуществующее или сопутствующее заболевание. Некоторые сопутствующие заболевания могут повлиять на степень контроля над астмой, включая:

- Кислотный рефлюкс
- Полипы в носу
- Непереносимость аспирина (около 5% людей с астмой имеют нежелательные реакции на аспирин)
- Ожирение
- Хронический кашель
- Синдром обструктивного апноэ во время сна
- Сенная лихорадка или ринит (часто характеризующаяся такими симптомами, как постоянная простуда с обильным насморком или заложенностью носа, зудом в носу и / или частым чиханьем)

### ▶ Какие меры я могу принять?

#### Знания и понимание



Сразу после диагностирования астмы, Вам, возможно, будет трудно понять, что вызывает ухудшение симптомов и какие факторы могут мешать Вам взять ее под контроль.

Чтобы понять это Вы можете понаблюдать за своим образом жизни, ведя дневник касательно результатов измерения дыхания пневмотахометром. Вы можете также запоминать моменты, когда и где вы находитесь во время усиления симптомов, и проводить совместную работу с Вашим лечащим врачом по нахождению оптимального для Вас образа жизни и режима лечения.

#### Поддержка

Если Ваша астма остается неконтролируемой, то регулярные встречи с врачом могут помочь найти способы облегчения Ваших симптомов; это может быть достигнуто путем изменения режима лечения или внесения некоторых перемен в Ваш образ жизни.

Вы должны продолжать встречаться с Вашим врачом через регулярные промежутки времени, пока не будете уверены, что Ваши симптомы находятся под контролем и Вы довольны своим режимом лечения. Если Вы и Ваш лечащий врач не сможете достичь этой цели, Вас могут направить в специализированную клинику, которая может предоставить более детальный анализ симптомов и возбуждающих факторов.

Еще одной хорошей формой поддержки является получение плана самоконтроля от Вашего врача. В нем должно быть подробно изложено как определить, что астма стала выходить из-под контроля, и какие шаги Вам необходимо предпринять в таком случае.



"Иногда легко определить факторы, влияющие появление симптомов астмы. Запись своих симптомов в дневнике, чтобы определить особенности заболевания, может помочь выявить эти факторы. В моем случае, я заметила большую разницу при переезде в место с лучшим климатом, например, из города в деревню, где воздух чище. Я также обнаружила значительное улучшение течения моей астмы, когда я поменяла свою работу и начала работать в помещении с чистым воздухом. В других случаях это не настолько ясно. Когда я теряю контроль над своей астмой, для меня чрезвычайно важно проводить регулярные встречи со своим лечащим врачом. Они дают мне психологическую поддержку, которая так нужна, и помогают мне обратить внимание на фактор, который я не учитывала раньше, и изменить свой образ жизни, чтобы восстановить контроль".

Джульетт Камфуйс, проживающая в Голландии, которая страдала плохо поддающейся лечению астмой с 2006 года, но год назад смогла взять ее под контроль.

## Тяжелая форма астмы

Когда все рассмотренные выше факторы учтены, большинство людей может взять под контроль свою астму. Тем не менее, у небольшого числа людей (менее 10% всех страдающих астмой), симптомы астмы остаются неконтролируемыми.

Если это Ваш случай, то Ваше состояние можно охарактеризовать как "тяжелая форма астмы". ERS определяет его как астму, требующую интенсивного лечения с двумя типами превентивных препаратов для предотвращения неконтролируемого состояния, или как астму, которая остается неконтролируемой, несмотря на применение высокоактивного лекарственного препарата.

Специалисты-медики все еще пытаются понять, почему некоторые люди имеют такую тяжелую форму астмы, и стараются найти лучшие методы ее лечения.

Эксперты считают, что астма - это не одно заболевание, поскольку у разных людей оно протекает по-разному. В настоящее время научные исследования направлены на изучение различных генетических моделей, встречающихся у людей с тяжелой формой астмы, чтобы понять как люди реагируют на различные виды лечения и выявить закономерности болезни. Одним из примеров такого исследования является финансируемый ЕС проект U-BIOPRED (Объективные биомаркеры в прогнозировании исходов заболеваний органов дыхания), о котором Вы можете узнать подробнее на сайте: [www.ubiopred.eu](http://www.ubiopred.eu).

Какое лечение я должен получать?

Если Ваш лечащий врач подтвердит, что у Вас тяжелая форма астмы, то можно будет рассмотреть несколько вариантов лечения. ERS опубликовал руководство по тяжелой форме астмы, где медицинским сотрудникам даются рекомендации в отношении лечения этого заболевания. Если Вы хотите узнать больше о вариантах лечения, то можете ознакомиться со специальной версией этого руководства, предназначенной для пациентов. Посетите [www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/](http://www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/)



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

Европейский пульмонологический фонд (ELF) был основан Европейским Респираторным Обществом (ERS) с целью объединения пациентов, общественности и специалистов в области заболеваний органов дыхания для развития и совершенствования респираторной медицины. ELF занимается проблемами здоровья легких в странах Европы и привлекает



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

Этот материал был подготовлен при поддержке доктора Дермота Райан, Бетти Франкмолл и Джульетт

every breath counts