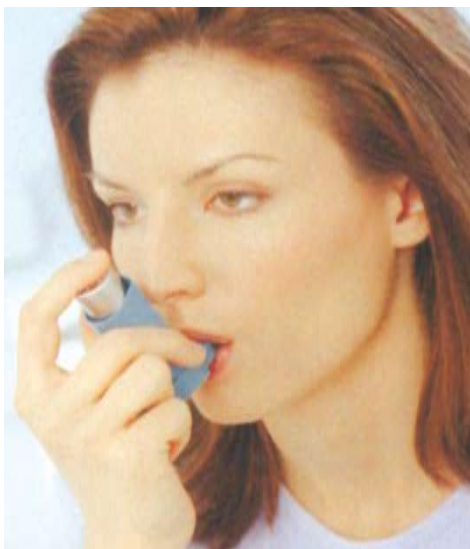


Astma – liga visam gyvenimui. Kaip su ja sugyventi?



Bronchų astma kol kas neišgydoma, ji gali varginti visą gyvenimą. Sergančiajam svarbu išmokti prisitaikyti prie savo būklės. Kai suprasite ligą provokuojančius veiksnius bei jos simptomus, sąžiningai vartosite gydytojo paskirtų vaistų, valdyti ją bus lengviau. Kaip tai padaryti, konsultuoja gydytoja alergologė-pulmonologė dr. Eglė VAITKAITIENĖ.

Svarbi švari aplinka

Sergančiojo astma gyvenimo būdas labai priklauso nuo to, kam žmogus yra alergiškas. Tai gali būti namų dulkių erkutė (net labai kruopščiai valant namus, 100 proc. jų pašalinti nepavyksta), katės alergenai (net atsisakius katę

laikyti namuose jos alergenai namuose gali būti aptinkami iki penkerių metų), žiedadulkės ir kt. Alergiškam žmogui labai svarbu sudaryti kuo sveikesnę aplinką namuose ir darbe. Artimiausias jūsų patarėjas turėtų būti šeimos gydytojas, gydytojas alergologas ar visuomenės slaugytoja. Nepamirškite su savimi visada turėti skubios pagalbos vaistų ir mokėti tinkamai juos vartoti.

Mityba

Sergantieji astma neretai pirmuosius alergijos požymius pastebėdavo vaikystėje. Jie pasireiškia reakcija į tam tikrus maistoproduktus. Suvartojus daugiau tokių produktų (dažniausia baltyminių) – pieno, kiaušinių, braškių ar žuvies, gali įvykti alerginė reakcija bei astmos paūmėjimas. Gana dažnai alergiją sukelia riešutai, saulėgrąžos ar jų aliejus. Pastebėjus alergijos simptomų, juos sukeliančių produktų reikėtų nevertoti bent 6 mėnesius. Kai alerginės reakcijos kartojasi, produkto būtina atsisakyti visiškai. Reikėtų žinoti, kad alergija riešutams ir žuviams kartais išlieka visą gyvenimą, todėl geriau neeksperimentuokite. Nepadės jokie vaistai, jei neatsisakysite netinkamo produkto. Beje, lankydami kavinėje ar restorane, pateikite sąrašą produktų, kurių negalite valgyti, – tai jau tampa įprasta ir Lietuvoje. Prieš pirkdami produktus parduotuvėse, studijuokite etiketes.

Vaistai vartojami reguliariai

Jei diagnozuota astma, būtina vartoti vaistų, laikantis gydytojo nurodymų. Tik gydytojas gali keisti, sumažinti vaisto dozę ar nutraukti gydymą, jei reikia. Tai lemia astmos sunkumo laipsnis (lengvas, vidutinis, sunkus) ir eiga (kompensuota, dalinai kompensuota, nekompensuota). Atsisakyti vaistų pasijutus geriau – didelė klaida. Išsamesnė apklausa ir klinikiniai požymiai parodo, kad ir tokiu atveju problemų dėl astmos vis dėl to yra: liga trukdo normaliam fiziniam aktyvumui, sergančiajam sunku lipti laiptais, sunkiau atlikti dienos darbus, trikdomas normalus miegas. Klinikiniai tyrimai rodo, kad gerą gyvenimo kokybę užtikrina tinkama priežiūra ir medikamentinis gydymas.

Astmai kontroliuoti gydytojai vadovaujasi pasaulinėmis rekomendacijomis – GINA. Pagal jas, vienas iš ilgalaikių astmos valdymo tikslų – neribotas sergančiojo astma fizinis aktyvumas.

Kvėpavimo pratimai

Taisyklingą kvėpavimo techniką svarbu įvaldyti ir sveikam žmogui, o sergančiajam astma tai dar svarbiau. Sergančiuosius kineziterapijos specialistai moko mankštos pratimų ir taisyklingai kvėpuoti. Įsidėmėkite: negalima kvėpuoti „pečių juosta“. Šis kvėpavimo būdas, kai dalyvauja

raktikaulio raumenys, – neefektyvus. Reikėtų išmokti kvėpuoti „pilvu“. Labai naudingi yra balionų, dėdėlės pūtimo pratimai, stiprinantys krūtinės ląstos raumenis. Atlikite paprastą pratimą namuose: pūskite orą pro šiaudelį į vandens pripildytą butelį. Tai efektyvu. Kineziterapinių pratimų turėtų mokėti kiekvienas sergantis astma. Atlikti juos rekomenduojama kiekvieną dieną patogiu laiku.

Ar naudingos fizioterapijos procedūros?

Ši tema paskutiniuoju metu yra diskutuotina. Jas galima taikyti ne daugiau kaip du kartus per metus. Naudingiausios kvėpavimo takams yra inhaliacijos. Kuo mažesnis inhaliuojamų lašelių dydis, tuo giliau jie gali prasiskverbti į kvėpavimo takus. Įkvėpto ir „nusėdančio“ kvėpavimo takuose skysčio kiekis priklauso ir nuo įkvėpimo gylio, įkvėpimų skaičiaus per minutę. Inhaliacijoms geriausiai tinka 0,9 proc. valgomosios druskos (NaCl) tirpalas. Jokiu būdu negalima inhaliuoti aliejinių tirpalų.

Prasidėjus astmos priepuoliui

Pagrindinis astmos simptomas – priepuolinio pobūdžio dusulys. Kaip atpažinti astmos paūmėjimą?

Pagrindiniai simptomai:

- varginantis kosulys,
- pasunkėjęs kvėpavimas (oro gaudymas),
- cypimas, švokštimas,
- sunkumo, spaudimo krūtinėje jausmas.

Kai būklė blogėja:

- nosies sparnelių plasnojimas įkvėpimo metu;
- dažnėjantis kvėpavimas;
- įkvėpimas trumpesnis už iškvėpimą, cypimas;
- kvėpavime dalyvauja pagalbiniai raumenys (tarpšonkauliniai,
- duobės virš raktikaulio);
- kalbėdamas gaudo orą;
- lūpos gali būti mėlynos.

Ką daryti?

Patogiai atsisėskite. Nusiraminkite, kvėpuokite rečiau ir giliau, įkvėpkite pro nosį, iškvėpkite pro burną. Jei esate šiltoje patalpoje, atidarykite langą (nedarykite skersvėjų). Paimkite inhaliatorių ir supurškite gydytojo paskirtų vaistų. Stebėkite save: paprastai po 5–10 min. būklė gerėja, rečiau kosima, mažiau vargina sunkumas krūtinėje ir dusulys, kalba normalizuojasi, kvėpavime mažiau dalyvauja krūtinės ląstos raumenys, gerėja nuotaika.

ĮDOMU

Kas yra kryžminė alergija?

Žmogus, alergiškas vieno augalo žiedadulkėms, bus alergiškas ir kai kurių kitų augalų žiedadulkėms ar, užvalgęs tam tikro maisto, pajus šienligės simptomus. Tai yra vadinamoji kryžminė alergija, kuri būdinga 40–70 proc. alergiškų žmonių.

- Jei jūs alergiškas javams, pavalgę įvairių miltų ir kruopų patiekalų, rūgštynių, galite pajusti burnos gleivinės niežulį, išburkimą, lūpų niežėjimą, slogą
- Pelynams būdinga kryžminė alergija jurginų, ramunių, kiaulpienių, saulėgražų, ambrozijos žiedadulkėms, be to, susargdina valgant citrusinius vaisius, saulėgražų aliejų, chalvą, melionus,

arbūzus, bananus, pupas, cikorijas ar vaistams vartoiant pelynu, medetku, ramunēliu, šalpusniu, lakišiaus, debesylo arbatas

- Jei jūs alergiškas balandos žiedadulkėms, nevalgykite burokėlių, špinatų
Įdomu tai, kad nebūna kryžminės alergijos tarp medžių ir žolių žiedadulkių.