



# У природы нет плохой погоды

**О**дин из героев книги Джерома К. Джерома “Трое в одной лодке, не считая собаки” рассуждал так: “Погода – это явление, находящееся за пределами моего понимания... Но кому нужны предсказания погоды? То, что она портится, уже само по себе достаточно скверно; зачем же еще отравлять себе жизнь, узнавая об этом заранее?” Между тем многие пациенты с бронхиальной астмой вынуждены прислушиваться к прогнозу погоды – и не только когда она портится.

Хотя влияние погодных условий на симптомы бронхиальной астмы не подвергалось глубокому изучению, однако отмечено, что многие пациенты реагируют на внезапное изменение погоды или ощущают ухудшение самочувствия в определенные периоды года. Это подтверждается многочисленными данными о частоте вызовов “скорой помощи”.

## И в грозу, и в метель...

Многие пациенты с бронхиальной астмой плохо себя чувствуют в затяжные дожди, когда активно размножаются плесневые грибы, являющиеся сильными аллергенами. Но не только сырая “английская” погода плоха для больных бронхиальной астмой: в сухие и солнечные дни (с весны и до осени) в воздухе повышается концентрация пыльцы растений. Еще выше она становится перед

грозой и в ветреную погоду, когда с земли в воздух поднимаются частицы пыли и пыльцы. Сильный дождь очищает воздух от аллергенов, однако электрические разряды во время грозы могут усиливать аллергенные и токсические свойства различных веществ, содержащихся в атмосфере.

А что зимой, когда о теплых днях остались лишь воспоминания? Казалось бы, пора вздохнуть полной грудью (без аллергенов), погулять по снежку, покататься на лыжах или коньках... Однако у людей с бронхиальной астмой занятия зимними видами спорта, да и просто выход из дому на холод могут вызывать приступы кашля и затрудненного дыхания. Появление симптомов в подобных ситуациях характерно для бронхиальной астмы, но крайне редко наблюдается при других болезнях органов дыхания – бронхите или бронхоэктазах. Всё дело в том, что при бронхиальной астме дыхательные пути сужаются слишком легко и/или очень сильно в ответ на воздействие различных факторов. Чрезмерные реакции дыхательных путей в виде сужения их просвета – наиболее характерное отклонение при бронхиальной астме.

Холодный воздух, туман, физическую и эмоциональную нагрузку называют факторами-“провокаторами”. В отличие от аллергенов они не вызывают развития бронхиальной астмы, однако могут приводить к обострению уже имеющегося забо-

левания. Кроме того, эти “провокаторы” не повышают чувствительность бронхов к другим факторам и поэтому обладают только кратковременным негативным действием.

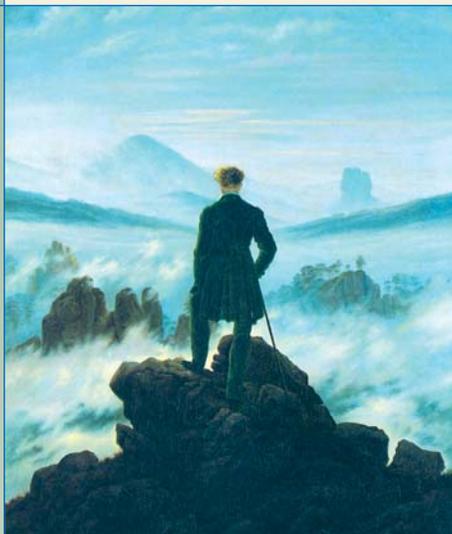
## И у спортсменов тоже...

Чаще других негативное влияние холодного воздуха ощущают на себе пациенты с бронхиальной астмой физического усилия (можно встретить также термин “постнагрузочный бронхоспазм”). Это состояние, при котором спазм бронхов возникает после физической нагрузки, а разрешается самостоятельно или под действием бронхорасширяющих ингаляторов.

Физическая нагрузка может вызвать приступ бронхиальной астмы в любых климатических условиях, но вероятность этого значительно выше при вдыхании сухого и холодного воздуха. Не успев нагреться и увлажниться в полости носа (нос – это “кондиционер” воздуха для легких), такой воздух попадает в бронхи, охлаждает и подсушивает их слизистую оболочку, что приводит к раздражению и спазму.

Бронхиальная астма физического усилия довольно часто встречается у профессиональных спортсменов, особенно у тех, кто занимается зимними видами спорта. По официальной статистике приблизительно 30–40% профессиональных спортсменов в той или иной степени стра-





дают от бронхиальной астмы физического усилия.

### Сидеть ли на печи?

Что же делать, если климат у нас похуже “аглицкого” и каждый выход на улицу вызывает приступ удушья? Сидеть дома на печи, как Емеля, и ждать глобального потепления? Ни в коем случае.

Прежде всего, следует помнить: наличие любых симптомов бронхиальной астмы (в том числе “холодовых”) служит показателем того, что заболевание плохо контролируется, а проводимой терапии недостаточно. Следовательно, необходимо обратиться за консультацией к лечащему врачу. Однако у некоторых пациентов чувствительность к факторам-“провокаторам” сохраняется, несмотря на адекватное лечение, а у кого-то реакция на холод и физическую нагрузку вообще служит единственным проявлением бронхиальной астмы (и тогда регулярная терапия не нужна).

Самый простой способ уберечься от приступов – при холодной погоде прикрыть нос и рот шарфом. Помогут и ингаляторы, расширяющие бронхи. Можно профилактически применять препараты короткого действия. Они способны обеспечить защиту от развития бронхоспазма или уменьшить его выраженность, хотя продолжительность их действия составляет не более 4–6 часов.

Такую же надежную, но более долговременную защиту обеспечива-

ют препараты длительного действия, бронхорасширяющий эффект наступает быстро (в пределах 1–3 минут) и сохраняется в течение 12 часов после ингаляции. Обычно для профилактики бронхоспазма препарат ингалируют за 15 минут до выхода из теплого помещения на холод или до начала физической нагрузки. Для этого используется компактный ингалятор под названием Аэролайзер, обеспечивающий всесторонний контроль правильности ингаляции.

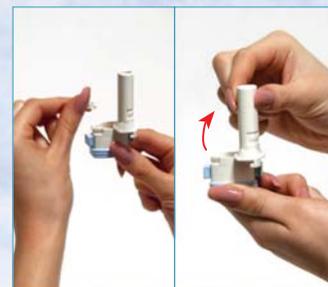
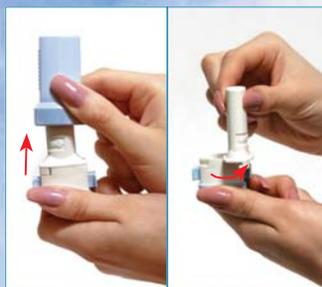
Бронхорасширяющие препараты служат замечательными помощниками и защитниками для пациентов с бронхиальной астмой. Однако следует предупредить, что их применение не может быть бесконтрольным. Потребность в частом использовании этих средств – сигнал об ухудшении течения заболевания. Не за-



будьте сообщить об этом своему врачу – возможно, вам потребуется изменить поддерживающую терапию. И тогда у природы действительно не будет плохой погоды.

## Инструкция по применению ингалятора Аэролайзер

- 1 Снимите колпачок с Аэролайзера. Крепко держите Аэролайзер за основание и поверните мундштук в направлении стрелки.
- 2 Поместите капсулу в ячейку. Повернув мундштук, закройте Аэролайзер.



- 3 Держа Аэролайзер в строго вертикальном положении, один раз надавите до конца на голубые кнопки. Затем отпустите их.
- 4 Сделайте полный выдох. Возьмите мундштук в рот и слегка откиньте голову назад. Плотно обхватите мундштук губами и сделайте быстрый, равномерный, максимально глубокий вдох.

