



Астма и простуда: можно ли избежать обострения?

Смена времен года нередко приносит астматикам новые проблемы. И дело не только в холодах, когда при выходе на мороз перехватывает дыхание. Весенняя слякоть и скачки температуры, когда днем уже пригревает солнышко, а к вечеру подмораживает, очень predisposing к простудам.

Простуда – самая частая болезнь на планете. Врачи ее называют ОРЗ (острое респираторное заболевание) или ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция), что вернее, поскольку в основном эти болячки обусловлены вирусами. Можно предположить, что большинство жителей Земли хотя бы один раз в году заболевает простудой. Например, в США прямые затраты на лечение этой “пустышной” болезни составляют 17 миллиардов долларов в год, а непрямые (с учетом пропусков работы, оплаты больничных листов и т.д.) – намного больше.

Вирусы и астма

Сегодня известно около 200 вирусов, способных вызывать симптомы простуды. Чаще всего ОРЗ вызывают риновирусы – 30–50% всех случаев, затем следуют коронавирусы (10–15%), а на долю респираторно-синцитиальных вирусов, вирусов парагриппа, аденовирусов и энтеровирусов приходится примерно по 5%.

Симптомы простуды общеизвестны: это насморк, боли в горле, охриплость голоса, умеренное повышение температуры тела, кашель, слабость. Они могут встречаться не все сразу, по-разному сочетаясь в зависимости от возбудителя.

Эти неприятности довольно быстро проходят, но у астматиков на фоне ОРВИ высока вероятность развития обострения бронхиальной астмы. В одном из исследований было показано, что простуда у людей с астмой в 80% случаев приводит к появлению сухих хрипов и одышки. В результате примерно половина всех обострений астмы у взрослых связана с ОРВИ.

На вопрос, почему люди с астмой так реагируют на банальную простуду, пока нет точного ответа. Вероятно, из-за измененного иммунного ответа вирусы размножаются в слизистой оболочке дыхательных путей у астматиков дольше, чем у здоровых лиц, приводя к развитию воспа-

ления, которое самостоятельно не проходит, как в норме, а переходит в аллергическое воспаление.

Так или иначе, но перед каждым астматиком в период эпидемий ОРВИ встают следующие вопросы:

- как предотвратить ОРВИ?
- как лечить уже развившуюся простуду?
- как предотвратить обострение астмы?
- как лечить обострение, возникшее на фоне ОРВИ?

Как предотвратить ОРВИ?

Обезопасить себя от заболевания ОРВИ на 100% невозможно. В настоящее время не существует прививок против ОРВИ, поскольку этих вирусов огромное количество. Однако есть простые правила, соблюдение которых снизит риск заболеть.

Следует избегать контакта с заболевшими людьми, особенно в первые дни заболевания. Если заболел кто-то из домашних, ему стоит носить маску. Дома надо поддерживать достаточную влажность воздуха, чтобы избежать сухости слизистых оболочек. Вопреки распространенному представлению, что ОРВИ передаются только воздушно-капельным путем (при кашле и чихании), многие респираторные вирусы распространяются еще и контактным путем. Поэтому в период эпидемии



нужно тщательно мыть руки после возможного контакта с вирусами (поездок в транспорте, похода за покупками и т.д.), а также стараться не трогать руками глаза и нос.

Как лечить простуду?

В настоящее время не существует лекарств, способных излечить от ОРВИ, значимо сократить продолжительность заболевания или предупредить развитие осложнений. Для облегчения симптомов (при отсутствии аллергии и других противопоказаний) возможно использование безрецептурных препаратов: сосудосуживающих капель, антигистаминных препаратов, жаропонижающих средств и их комбинаций. Есть данные о том, что прием витамина С может несколько облегчить выраженность и уменьшить продолжительность симптомов ОРВИ.

Даже у здоровых людей кашель после ОРВИ может сохраняться от 3 до 8 недель (постинфекционный кашель). Для его лечения используются противокашлевые средства, атровент, а также гормональные ингаляторы. Атровент – это бронхорасширяющий ингалятор, чаще всего он применяется при хроническом бронхите, а астматикам он знаком как составная часть беродуала – комбинированного бронхорасширяющего ингалятора. Атровент и беродуал не только расширяют бронхи, но также уменьшают выработку слизи в бронхах и чувствительность кашлевых рецепторов слизистой оболочки. Благодаря этому использование атровента или беродуала у пациентов, перенесших ОРВИ, приводит к значительному снижению интенсивности и продолжительности постинфекционного кашля.

Как предотвратить обострение астмы?

Возможно, что увеличение дозы ингаляционных глюкокортикостероидов или назначение гормонов в таблетках при первых симптомах обострения астмы, возникших на фоне ОРВИ, способно предупредить дальнейшее прогрессирование

обострения. Однако подобные назначения могут быть сделаны только лечащим врачом на приеме. Целесообразно заранее обсудить с вашим врачом план действий в случае ОРВИ.

Как лечить обострение астмы на фоне ОРВИ?

В случае развития любого обострения астмы необходимо немедленно обратиться к врачу. В целом лечение обострения астмы на фоне ОРВИ проводят по тем же законам, что и лечение обострения другого происхождения. Объем лекарственной терапии зависит от тяжести обострения.

Обязательно назначают бронхорасширяющие препараты короткого действия или увеличивают их дозу. При обострении средней или тяжелой степени, вероятнее всего, в этом качестве будет использован беродуал. Компоненты беродуала благодаря разным механизмам действия дополняют друг друга, в результате усиливая спазмолитический эффект. Благодаря ипратропию требуется меньшая доза фенотерола, что позволяет снизить риск побочных эффектов. При обострении астмы на фоне ОРВИ важную роль играет способность ипратропия уменьшать выраженность кашля (этот препарат тормозит рефлекторный бронхоспазм и ограничивает образование мокроты).

Беродуал может применяться при бронхиальной астме и для планового лечения, и в качестве препарата скорой помощи – как вне обострения (при возникновении



приступа затрудненного дыхания), так и во время обострения, в том числе на фоне ОРВИ. Удобству применения способствует наличие двух форм выпуска беродуала: в виде дозированного ингалятора (может использоваться со спейсером) и в виде раствора для ингаляций через небулайзер. При обострении астмы могут быть использованы обе формы, хотя небулайзерная терапия более эффективна. Беродуал позволяет добиться большего улучшения функции легких, чем другие бронхорасширяющие препараты короткого действия, и, что немаловажно, способствует снижению вероятности госпитализаций.

Помимо бронхорасширяющих препаратов, скорее всего, врач увеличит дозу ингаляционных стероидов или назначит системные стероиды (внутривенно или в таблетках). Антибиотики в первые дни болезни назначать бессмысленно, если нет признаков бактериальной инфекции (например, пневмонии или синусита). Впрочем, мы уже говорили, что лечение обострения астмы должен проводить врач, а задача каждого человека – постараться не подхватить простуду.

Справочник



БЕРОДУАЛ Н – бронхорасширяющий препарат, применяемый как при хронической обструктивной болезни легких, так и при бронхиальной астме. Беродуал Н – комбинированный препарат, состоящий из двух лекарств – беротека и атровента, причем бронхолитического препарата беротека в одной дозе беродуала Н меньше, чем в дозе, выпускаемой из баллончика с чистым беротеком. В баллончике вместо фреона используется гидрофлюороалкан – безвредный для окружающей среды и человека наполнитель. Применяется по назначению врача.