



Астма физического усилия

боіс гр.
Одинематов А.

Астма физического усилия возникает в результате развития бронхоспазма на фоне физических нагрузок (бег, активные занятия спортом, ходьба и т.д.). Острый приступ способен возникнуть непосредственно во время нагрузки или сразу после того, как она закончилась.



Такая патология может встречаться как у взрослых пациентов, так и у детей. При этой форме астматического заболевания гладкая дыхательная мускулатура остро реагирует на перепады температурного режима, отвечая резким сужением бронхиальных путей. Такая симптоматика предусматривает специфическое лечение.

Причины появления заболевания

Важно отметить, что нередко бронхиальная астма этой формы возникает у детей, что проявляется усиленной одышкой после физических занятий. В этом случае для уточнения диагноза проводят бронхографию, так как у детей младшего возраста спирометрию выполнить достаточно затруднительно.

Однако следует учитывать, что бронхиальная астма у детей может частично или полностью исчезнуть в период полового созревания. К этому возрасту симптомы заболевания исчезают у 80% детей. У оставшихся 20% детей возможны рецидивы в более зрелом возрасте.

Предрасполагающими факторами развития астмы физического усилия являются:

- присутствие вирусных инфекции;
- физическое перенапряжение;
- генетическая предрасположенность;
- пассивное и активное курение;
- резкие климатические перепады.

Кроме того, если диагностически подтверждена бронхиальная астма, когда симптоматика возникает только после определенной физической нагрузки, появляется сильная одышка, которая, как правило, проходит спустя некоторое время.

Клинические проявления

Симптомы заболевания этой формы, немногочисленны. Лечение острого приступа, после выяснения причины развития симптоматики, требует приема бронхолитиков. Симптомы физической астмы проявляются кислородной недостаточностью, приступами сильного кашля и характерной одышкой, которая, как правило, исчезает после небольшого отдыха. У детей бронхиальная астма этого типа сопровождается хрипами и свистящим дыханием.

Астма физического напряжения сопровождается одышкой экспираторного типа (быстрый вдох и затрудненный выдох). Достаточно часто это сопровождается болью в грудной клетке и отхождением небольшого количества мокроты. Нередко наблюдаются катаральные симптомы (ринит, частые чихания, кашель и т.д.). Отличительной особенностью этого вида астмы является длительный кашель, который может исчезнуть самостоятельно в течение 30 минут. При тяжелом развитии возможен цианоз носогубного треугольника, что напрямую указывает на дыхательную недостаточность. В этом случае требуется немедленное лечение.

Тактика лечения

В первую очередь, для того, чтобы нейтрализовать симптомы заболевания необходимо тренировать дыхательную систему и ни в коем случае не избегать физических нагрузок. Рекомендуется заниматься плаванием, легкой гимнастикой и другими спортивными упражнениями, но, не перегружая организм. Интенсивность физической нагрузки рекомендуется наращивать постепенно.



Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и провести необходимое лечение. До начала занятий рекомендуется сделать ингаляцию с бронхолитиками (Беротек, Сальбутамол, Бриканил и т.д.). Один вдох лекарственного препарата перед занятием способен значительно снизить нагрузку на дыхательную систему.

Кроме того, ингаляционные препараты рекомендуется принимать в холодное время года, перед выходом на улицу. В морозную погоду необходимо осуществлять только носовое дыхание для предупреждения дыхательных расстройств.

Ингаляторы от астмы или бронхорасширяющие, своевременно принимаемые, могут помочь контролировать и предотвратить развитие симптомов. Препаратами выбора являются бета-2-агонисты короткого действия, например, сальбутамол. Заблаговременный прием (за 15-20 минут до нагрузки) препарата защищает дыхательные пути от сужения и помогает контролировать астму физического усилия на 4-6 часов. К другим препаратам для лечения относятся бета-2-агонисты длительного действия, такие как, серевент и форадил – обеспечивают 12-часовой контроль. Если принять лекарства утром, вы защитите себя от симптомов астмы физического усилия на целый день. В любом случае, важно всегда иметь под рукой ингаляторы от астмы, чтобы при обострении симптомов немедленно ими воспользоваться.

Однако следует помнить, что лечение бронхорасширяющими препаратами должно быть дозированным. В противном случае бронхиальная астма может сопровождаться кардиологическими осложнениями (аритмией, тахикардией, инфарктом миокарда). Вдыхание ингаляционных препаратов не разрешается более чем 6 раз в течение суток.

Профилактика астмы физического усилия

Для того чтобы своевременно предупредить острый приступ заболевания необходимо выполнять профилактические мероприятия, которые, прежде всего, заключаются в дозированной физической нагрузке и контролем состоянием.

Важно перед любой тренировкой использовать ингалятор, который необходимо всегда носить с собой. Следует «разогреть» организм перед активными занятиями и выходить из этого состояния постепенно.

Необходимо защищать дыхательные пути в холодную погоду и в период цветения растений, особенно при аллергической предрасположенности. Кроме того важно выбрать наиболее приемлемый уровень нагрузки, ограничив ее во время ОРВИ.

Следует помнить, что астма физического напряжения ни в коем случае не является противопоказанием для занятий активным спортом. При своевременной диагностике назначается профилактическое лечение, направленное на укрепление иммунной системы. Это позволяет в полной мере насладиться любимым видом спорта, не опасаясь, что симптомы заболевания появятся вновь.

Пациентам с астмой физического усилия рекомендуется комплекс диафрагмальных упражнений, направленных на тренировку мускулатуры дыхательных мышц.

Положительный эффект наблюдается при надувании шаров и занятиях плаванием. Этот вид спорта позволяет выработать навыки правильного дыхания при физической нагрузке.