

Питание при астме

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Астма представляет собой хроническую болезнь дыхательных путей, которая отличается периодическими приступами. При астме воспалительный процесс в дыхательных путях во время дыхания провоцирует спазмы обструктивного происхождения, вплоть до приступов удушья ^[3].

Сегодня эта патология настоящий бич современности. От астмы страдают и мужчины, и женщины, и дети, в общей сложности до 10% всего населения планеты ^[5]. При этом около 250 тысяч случаев заканчиваются летальным исходом. В развитых странах мира расходы здравоохранения на борьбу с бронхиальной астмой составляют не менее 2% от всей суммы затрат.

Ключевые слова: астма, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Классификация и причины возникновения

В зависимости от происхождения астму классифицируют на:

- эндогенную – эту форму болезни может спровоцировать холодный воздух, инфекционные патологии, сильное нервное перенапряжение;
- экзогенную – вызывают аллергены, попадающие в дыхательные пути;
- смешанную – развивается при активности экзогенных и эндогенных факторов.

В зависимости от симптомов астму классифицируют на:

1. **интермиттирующую** – этот вид болезни отличается достаточно редкими обострениями – 1 раз в 15-20 дней;
2. **легкая персистирующая** – приступы беспокоят больного 3-4 раза в неделю, ночью реже, не чаще одного раза в 7 дней;
3. **персистирующая средней степени тяжести** отличается ежедневными приступами в дневное время и регулярными ночными, примерно 1 раз в 5-6 дней;
4. **персистирующая высокой степени тяжести** – приступы астмы беспокоят больного несколько раз в течение суток, и днем, и ночью.

В зависимости от клинических проявлений различают следующие виды астмы:

- **аллергическая** – вызвана триггерами в виде аллергенов, протекает как воспалительный процесс дыхательных путей;
- **неаллергическая** - имеет хроническое течение и не зависит от аллергенов;
- **обструктивная** – характеризуется закупоркой дыхательных путей в бронхах, что мешает нормальной циркуляции воздуха;
- **астма при ожирении** – отличается плохим раскрытием дыхательных путей;
- **с поздним началом** – характерна для женщин старше среднего возраста, обычно это реакция на некоторые лекарства.

К основным факторам риска развития бронхиальной астмы относят:

1. повышенная стрессовая нагрузка;
2. генетическая предрасположенность – в случае, если оба родителя страдают астмой, вероятность развития у их ребенка составляет 70%;
3. природно-климатические условия;
4. частые пневмонии;
5. курение, как активное, так и пассивное;
6. наличие других патологий аллергического происхождения – аллергический ринит или дерматит;
7. ожирение;
8. подверженность частым простудным патологиям;
9. постоянный контакт с аллергенами – домашняя пыль, шерсть домашних животных или пыльца домашних цветов;
10. химические раздражители на работе;
11. загрязненный воздух в мегаполисах;
12. чрезмерная физическая нагрузка.

Симптомы астмы

Основным признаком болезни является сильный приступ удушья, который обычно состоит из 3-х этапов:

- **предвестники**, которые дают понять пациентам о том, что приближается тяжелое астматическое состояние. К ним относят: неспособность сделать полный глубокий вдох, непрекращающееся чихание, влажный кашель, обильные выделения из носа и дыхательных путей;
- **разгар** – в этот период времени у больного возникают проблемы с дыханием, каждый вдох и выдох сопровождается свистом и хрипами. Для того, чтобы облегчить состояние, пациент садится и наклоняет корпус вперед;
- **обратное развитие** – дышать становится легче, уменьшается количество хрипов, начинает отходить мокрота, таким образом постепенно приступ сходит на нет.

Однако не только по приступам можно диагностировать заболевание. К основным симптомам бронхиальной астмы относят:

1. кашель, интенсивность которого усиливается в ночное время;
2. частые простудные заболевания с осложнениями на дыхательные пути;
3. болезненные ощущения в области грудины, которые сопровождаются общей слабостью и тахикардией;
4. ярко выраженная одышка, которая усиливается даже при легких физических нагрузках;
5. синюшность кожных покровов лица;
6. чувство беспокойства, паника;
7. дыхание, сопровождающееся хрипами и свистами;
8. сильный кашель с мокротой;
9. усиленное потоотделение;
10. в отдельных случаях повышение давления;
11. аллергические реакции в разных проявлениях;

Состояние пациента ухудшается при контакте с дымом, аллергенами, при изменении температуры воздуха и при физических нагрузках.

Осложнения

Бронхиальная астма может вызвать серьезные осложнения, которые могут быть опасны для жизни:

- патологии дыхательных путей инфекционной природы;
- болезни сосудов и сердца;
- сужение бронхов, что существенно затрудняет дыхание;
- эмфизему легких – нарушение газообмена, которые провоцируют изменения тканей легких;
- бронхоэктазия – хроническая патология легких и бронхов;
- астматический статус;
- пневмоторакс;
- побочные действия препаратов, которые долгое время принимает больной для стабилизации тяжелой астмы.

Прогноз

Прогноз бронхиальной астмы при адекватной терапии благоприятный. Важно при первых признаках болезни не заниматься самолечением, а как можно быстрее обратиться за медицинской помощью для того, чтобы пульмонолог подобрал наиболее эффективную схему лечения.

Профилактика

Для предупреждения развития астмы надо соблюдать следующие меры:

1. во время эпидемий – соблюдение всех профилактических мер, а также вакцинация;
2. минимизация контактов с аллергенами;
3. поддерживать чистоту в доме и на рабочем месте;
4. устранить на работе и дома очаги плесени;
5. придерживаться грудного вскармливания;
6. использовать только гипоаллергенные косметические средства;
7. вовремя лечить простудные заболевания;
8. по возможности избегать стрессов и повышенного эмоционального напряжения;
9. вовремя менять фильтры в кондиционере;
10. в период цветения растений не открывать окна;
11. отказаться от курения, избегать пассивного курения.

Больным бронхиальной астмой для предупреждения новых приступов и развития осложнения следует:

- периодически принимать комплексы витаминов;
- отказаться от алкоголя;
- избавиться в доме от предметов накопления пыли, такими как ковры, массивные мягкие игрушки, паласы;
- каждый день проветривать в квартире и делать влажную уборку;
- делать дыхательную гимнастику;
- использовать гипоаллергенные моющие и чистящие средства;
- ограничить общение с домашними животными включая декоративных рыбок, корм которых может содержать аллергены;
- заменить мягкую мебель с обивкой из ткани на кожаную или кожзама;

- использовать одеяла и подушки только с синтетическими наполнителями.

Лечение астмы в официальной медицине

Диагностировать астму только на основании жалоб больного невозможно. Сначала врач при помощи стетоскопа прослушивает легкие пациента, при астме отчетливо слышны хрипы и свисты. При необходимости пульмонолог назначает спирографию, результаты которого показывают объём и скорость движения воздуха при вдохе и выдохе.

Патология может протекать у каждого больного по-разному, соответственно, и метод терапии подбирают индивидуально^[8]. Для купирования приступа сначала следует успокоить больного, дать выпить мелкими глотками 150 г теплой воды и только после этого использовать ингалятор. Самое основное – это не допустить развития паники. Астматические приступы многие больные легче и быстрее переносят в положении сидя. Если в течение 20-30 минут больному не стало легче, то лучше вызвать скорую помощь.

Медикаментозное лечение предполагает базисный курс, который контролирует течение астмы: глюкокортикостероиды и моноканальные антитела, а также симптоматический курс, направленный на профилактику патологии: ксантины, антибактериальные и отхаркивающие средства^[6].

Для минимизации количества и интенсивности приступов больным АБ следует:

1. избавиться в дома от ворсистых пледов, покрывал и ковров;
2. дома и на работе использовать очистители воздуха^[4];
3. свести к минимуму контакты с любыми домашними животными;
4. своевременно избавляться насекомых в доме и пылевых клещей.

Хороших результатов в борьбе с астмой можно добиться с помощью аллергенспецифической иммунотерапии, которая предполагает длительную вакцинации на протяжении 4-5 лет. При этом пациенту вводят микроскопические дозы аллергена, что приводит к уменьшению чувствительности иммунной системы.

На успех лечения влияет и сознательное поведение самого больного, он должен придерживаться таких правил:

- не пропускать плановые осмотры у врача и при обострении приступов обращаться за медицинской помощью;
- не вносить самостоятельно изменения в схему лечения^[7];
- читать научно-популярную медицинскую литературу об астме.

Полезные продукты при астме

Правильное питание при астме позволяет нормализовать обмен веществ, остановить воспалительный процесс, ускорить выздоровление, поэтому таким больным рекомендована диета №9, которая предполагает употребление таких продуктов:

1. максимальное количество свежих овощей и фруктов для насыщения ослабленного организма микроэлементами и витаминами;
2. мясо нежирных сортов;
3. хлебобулочные изделия из ржаной муки;
4. каши со сливочным маслом [9];

5. кисломолочные продукты;
6. легкие ненаваристые первые блюда;
7. компоты и морсы.

При этом питание должно быть дробным и частым, а блюда следует готовить на пару, запекать, отваривать или тушить [10].

Народные средства при лечении астмы

- для разжижения мокроты во время приступа народные целители рекомендуют выпить 50 г сухого вина. Подобным действием обладает и настойка валерианы [11];
- растирать грудь больного топленым медвежьим жиром;
- принимать раствор перекиси водорода, в первый день по 1 капле трижды в день, в последующие дни увеличивать по 1 капле, таким образом довести до приема 3-х капель 3 раза в день [1];
- во время приступа прикладывать к икрам ног горчичники;
- масло эвкалипта славится противозастойным эффектом, поэтому в изголовье больного вечером кладут кусочек ваты, пропитанный маслом для того, чтобы всю ночь пациент вдыхал его пары;
- избавиться от накопившейся мокроты можно принимая раствор воды с медом [12,13] в пропорции 1:1 с добавлением корицы;
- ежедневно съедать по ½ головки репчатого лука [14], который снимает воспалительный процесс и сужает бронхи [15];
- ежедневно пить имбирный [16] чай для снятия спазмов в бронхах;
- пить трижды в день по 100 г отвара листьев березы;
- в течение 10-ти дней пить настойку очищенных листьев алоэ на красном сухом вине с добавлением меда [2];
- облегчить приступ поможет теплый чай с ягодами калины [17];
- справиться с одышкой поможет отвар сухих листьев чистотела;
- победить приступ астмы поможет напиток, приготовленный из свежих плодов инжира, залитых теплым молоком.

Опасные и вредные продукты при астме

При обострении следует убрать из рациона продукты с повышенной антигенной активностью, такие как:

- сдоба и выпечка из белой муки;
- алкогольные напитки;
- мясо жирных сортов;
- специи;
- магазинные майонез и соусы;
- сладкие газированные напитки;
- первые блюда на основе крепких наваристых бульонов из мяса и рыбы;
- субпродукты;
- копченые продукты;
- шоколад;
- цитрусовые;
- клубнику, малину, дыню, помидоры, баклажаны [18-22].

Литература

1. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с
2. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
3. Asthma, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11430178/>
4. Asthma in adults: Principles of treatment, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31690379/>
5. Asthma. What Is It? https://www.health.harvard.edu/a_to_z/asthma-a-to-z
6. What's new in the updated asthma guidelines?, <https://www.health.harvard.edu/blog/whats-new-in-the-updated-asthma-guidelines-2021040722306>
7. Asthma. Physiology, Immunopharmacology, and Treatment, <https://www.elsevier.com/books/asthma/austen/978-0-12-068450-2>
8. Asthma. Basic Mechanisms and Clinical Management, <https://www.elsevier.com/books/asthma/barnes/978-0-12-079027-2>
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Валериана (лат. Valeriana). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
12. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. Allium cépa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для бронхов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 44-48. DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.18
16. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zíngiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
18. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. Fragária). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
19. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. Rúbus idáeus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solánum lycopersicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. Solánum melongéna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 08.08.2021

Nutrition in asthma

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract. Asthma is a chronic disease of the respiratory tract characterized by recurrent attacks. In asthma, the inflammatory process in the airways during breathing provokes spasms of obstructive origin, up to choking attacks [3]. Today, this pathology is a real scourge of modernity. Asthma affects men, women and children, up to 10% of the world population [5]. At the same time, about 250 thousand cases end in death. In the developed world, health care expenditures on bronchial asthma control account for at least 2% of the total costs.