

Живлення при астмі

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Астма є хронічною хворобою дихальних шляхів, яка відрізняється періодичними нападами. При астмі запальний процес у дихальних шляхах під час дихання провокує спазми обструктивного походження, аж до нападів ядухи ^[3].

Сьогодні ця патологія справжній бич сучасності. Від астми страждають і чоловіки, і жінки, і діти, загалом до 10% від населення планети ^[5]. При цьому близько 250 тисяч випадків закінчуються летальним кінцем. У розвинених країнах світу витрати охорони здоров'я на боротьбу з бронхіальною астмою становлять не менше ніж 2% від усієї суми витрат.

Ключові слова: астма, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Класифікація та причини виникнення

Залежно від походження астму класифікують на:

- ендогенну – цю форму хвороби може спровокувати холодне повітря, інфекційні патології, сильна нервова перенапруга;
- екзогенною – викликають алергени, що потрапляють у дихальні шляхи;
- змішану - розвивається при активності екзогенних та ендогенних факторів.

Залежно від симптомів астму класифікують на:

1. **інтермітуючу** - цей вид хвороби відрізняється досить рідкісними загостреннями - 1 раз на 15-20 днів;
2. **легка персистуюча** – напади турбують хворого 3-4 рази на тиждень, вночі рідше, не частіше ніж один раз на 7 днів;
3. **персистуюча середнього ступеня тяжкості** відрізняється щоденними нападами в денний час та регулярними нічними, приблизно 1 раз на 5-6 днів;
4. **персистуюча високого ступеня тяжкості** - напади астми турбують хворого кілька разів протягом доби, і вдень, і вночі.

Залежно від клінічних проявів розрізняють такі види астми:

- **алергічна** – викликана тригерами як алергенів, протікає як запальний процес дихальних шляхів;
- **неалергічна** – має хронічний перебіг і не залежить від алергенів;
- **обструктивна** – характеризується закупоркою дихальних шляхів у бронхах, що заважає нормальній циркуляції повітря;
- **астма при ожирінні** – відрізняється поганим розкриттям дихальних шляхів;
- **з пізнім початком** – характерна для жінок старших за середній вік, зазвичай це реакція на деякі ліки.

До основних факторів ризику розвитку бронхіальної астми відносять:

1. підвищене стресове навантаження;
2. генетична схильність – у разі, якщо обоє батьків страждають на астму, ймовірність розвитку у їхньої дитини становить 70%;
3. природно-кліматичні умови;
4. часті пневмонії;
5. куріння, як активне, і пасивне;
6. наявність інших патологій алергічного походження – алергічний риніт чи дерматит;
7. ожиріння;
8. схильність до частих простудних патологій;
9. постійний контакт з алергенами - домашній пил, шерсть свійських тварин або пилок домашніх квітів;
10. хімічні подразники на роботі;
11. забруднене повітря у мегаполісах;
12. надмірне фізичне навантаження.

Симптоми астми

Основною ознакою хвороби є сильний напад ядухи, який зазвичай складається з 3-х етапів:

- **провісники**, які дають зрозуміти пацієнти про те, що наближається тяжкий астматичний стан. До них відносять: нездатність зробити повний глибокий вдих, безперервне чхання, вологий кашель, рясні виділення з носа та дихальних шляхів;
- **розпал** - у цей час у хворого виникають проблеми з диханням, кожен вдих і видих супроводжується свистом і хрипами. Для того, щоб полегшити стан, пацієнт сідає та нахиляє корпус вперед;
- **зворотний розвиток** – дихати стає легше, зменшується кількість хрипів, починає відходити мокротиння, таким чином поступово напад сходить нанівець.

Проте не лише за нападами можна діагностувати захворювання. До основних симптомів бронхіальної астми відносять:

1. кашель, інтенсивність якого посилюється у нічний час;
2. часті застудні захворювання з ускладненнями дихальних шляхів;
3. болючі відчуття в ділянці грудини, які супроводжуються загальною слабкістю та тахікардією;
4. яскраво виражена задишка, яка посилюється навіть за легких фізичних навантажень;
5. синюшність шкірних покривів обличчя;
6. почуття занепокоєння, паніка;
7. дихання, що супроводжується хрипами та свистами;
8. сильний кашель з харкотинням;
9. посилене потовиділення;
10. в окремих випадках – підвищення тиску;
11. алергічні реакції у різних проявах;

Стан пацієнта погіршується при контакті з димом, алергенами, зміні температури повітря і при фізичних навантаженнях.

Ускладнення

Бронхіальна астма може викликати серйозні ускладнення, які можуть бути небезпечними для життя:

- патології дихальних шляхів інфекційної природи;
- хвороби судин та серця;
- звуження бронхів, що суттєво ускладнює дихання;
- емфізему легень – порушення газообміну, які провокують зміни тканин легень;
- бронхоектазія – хронічна патологія легень та бронхів;
- астматичний статус;
- пневмоторакс;
- побічні дії препаратів, які тривалий час приймає хворий на стабілізацію тяжкої астми.

Прогноз

Прогноз бронхіальної астми за адекватної терапії сприятливий. Важливо при перших ознаках хвороби не займатися самолікуванням, а якнайшвидше звернутися за медичною допомогою для того, щоб пульмонолог підібрав найбільш ефективну схему лікування.

Профілактика

Для попередження розвитку астми треба дотримуватись наступних заходів:

1. під час епідемій – дотримання всіх профілактичних заходів та вакцинація;
2. мінімізація контактів з алергенами;
3. підтримувати чистоту в будинку та на робочому місці;
4. усунути на роботі та вдома осередки плісняви;
5. дотримуватись грудного згодовування;
6. використовувати лише гіпоалергенні косметичні засоби;
7. вчасно лікувати застудні захворювання;
8. по можливості уникати стресів та підвищеної емоційної напруги;
9. вчасно змінювати фільтри у кондиціонері;
10. у період цвітіння рослин не відчиняти вікна;
11. відмовитися від куріння, уникати пасивного куріння.

Хворим на бронхіальну астму для попередження нових нападів та розвитку ускладнення слід:

- періодично приймати комплекси вітамінів;
- відмовитись від алкоголю;
- позбутися будинку від предметів накопичення пилу, такими як килими, масивні м'які іграшки, полоси;
- щодня провітрювати у квартирі та робити вологе прибирання;
- робити дихальну гімнастику;
- використовувати гіпоалергенні миючі та миючі засоби;
- обмежити спілкування з домашніми тваринами, включаючи декоративних рибок, корм яких може містити алергени;
- замінити м'які меблі з оббивкою з тканини на шкіряну або шкірозамінника ;
- використовувати ковдри та подушки тільки з синтетичними наповнювачами.

Лікування астми в офіційній медицині

Діагностувати астму лише на підставі скарг хворого неможливо. Спочатку лікар за допомогою стетоскопа прослуховує легені пацієнта, при астмі чітко чути хрипи та свисти. При необхідності пульмонолог призначає спірографію, результати якого показують об'єм та швидкість руху повітря при вдиху та видиху.

Патологія може протікати у кожного хворого по-різному, відповідно і метод терапії підбирають індивідуально ^[8]. Для усунення нападу спочатку слід заспокоїти хворого, дати випити дрібними ковтками 150 г теплої води і тільки після цього використовувати інгалятор. Найголовніше – це не допустити розвитку паніки. Астматичні напади багатьох хворих легше і швидше переносять у положенні сидячи. Якщо протягом 20-30 хвилин хворому не полегшало, то краще викликати швидку допомогу.

Медикаментозне лікування передбачає базисний курс, який контролює перебіг астми: глюкокортикостероїди та моноканальні антитіла, а також симптоматичний курс, спрямований на профілактику патології: ксантини, антибактеріальні та відхаркувальні засоби ^[6].

Для мінімізації кількості та інтенсивності нападів хворим на АБ слід:

1. позбутися будинку від ворсистих пледів, покривал і килимів;
2. вдома та на роботі використовувати очищувачі повітря ^[4];
3. звести до мінімуму контакти з домашніми тваринами;
4. своєчасно позбавлятися комах у будинку та пилових кліщів.

Хороших результатів у боротьбі з астмою можна досягти за допомогою алергенспецифічної імунотерапії, яка передбачає тривалу вакцинацію протягом 4-5 років. При цьому пацієнту вводять мікроскопічні дози алергену, що зменшує чутливість імунної системи.

На успіх лікування впливає і свідоме поведінка самого хворого, він повинен дотримуватись таких правил:

- не пропускати планові огляди у лікаря та при загостренні нападів звертатися за медичною допомогою;
- не вносити самостійно зміни до схеми лікування ^[7];
- читати науково-популярну медичну літературу про астму.

Корисні продукти при астмі

Правильне харчування при астмі дозволяє нормалізувати обмін речовин, зупинити запальний процес, прискорити одужання, тому таким хворим рекомендована дієта №9, яка передбачає вживання таких продуктів:

1. максимальна кількість свіжих овочів та фруктів для насичення ослабленого організму мікроелементами та вітамінами;
2. м'ясо нежирних сортів;
3. хлібобулочні вироби із житнього борошна;
4. каші з вершковим маслом ^[9];
5. кисломолочні продукти;
6. легкі ненаваристі перші страви;
7. компоти та морси.

При цьому харчування повинно бути дрібним і частим, а страви слід готувати на пару, запікати, відварювати або тушкувати ^[10].

Народні засоби при лікуванні астми

- для розрідження мокротиння під час нападу народні цілителі радять випити 50 г сухого вина. Подібною дією має і настойка валеріани ^[11];

- розтирати груди хворого на топлений ведмежий жир;
- приймати розчин перекису водню, в перший день по 1 краплі тричі на день, в наступні дні збільшувати по 1 краплі, таким чином довести до прийому 3 краплі 3 рази на день ^[1];
- під час нападу прикладати до литок ніг гірчичники;
- олія евкаліпта славиться протизастійним ефектом, тому в головах хворого ввечері кладуть шматочок вати, просочений олією для того, щоб всю ніч пацієнт вдихав його пари;
- позбутися від накопиченого мокротиння можна приймаючи розчин води з медом [12,13] у пропорції 1:1 з додаванням кориці;
- щодня з'їдати по ½ головки цибулі [14], яка знімає запальний процес і звужує бронхи [15];
- щодня пити імбирний чай для зняття спазмів у бронхах;
- пити тричі на день по 100 г відвару листя берези;
- протягом 10 днів пити настоянку очищеного листя алое на червоному сухому вині з додаванням меду ^[2];
- полегшити напад допоможе теплий чай із ягодами калини [17];
- впоратися з задишкою допоможе відвар сухого листя чистотілу;
- перемогти напад астми допоможе напій, виготовлений із свіжих плодів інжиру, залитих теплим молоком.

Небезпечні та шкідливі продукти при астмі

При загостренні слід прибрати з раціону продукти з підвищеною антигенною активністю, такі як:

- здоба та випічка з білого борошна;
- алкогольні напої;
- м'ясо жирних сортів;
- спеції;
- магазинні майонез та соуси;
- солодкі газовані напої;
- перші страви на основі міцних наваристих бульйонів з м'яса та риби;
- субпродукти;
- копчені продукти;
- шоколад;
- цитрусові;
- полуницю, малину, диню, помідори, баклажани [18-22].

Література

1. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
2. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
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. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/vi15.96
10. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
11. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Валеріана (лат. Valeriana). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 42-51. DOI: 10.59316/vi1.5
12. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
13. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
14. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Allium cepa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/vi11.63
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування для бронхів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 44-48. DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.18
16. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/vi7.36
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/vi5.25
18. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragaria). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/vi8.42
19. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. Rubus idaeus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/vi8.44
20. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis) melo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/vi13.81
21. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solanum lycopersicum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/vi3.15
22. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. Solanum melongena). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/vi9.49

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 08.08.2021

Nutrition in asthma

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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