

# Как контролировать бронхиальную астму

~ 6 минут

Контроль бронхиальной астмы означает, насколько хорошо вы управляете болезнью благодаря лечению и правильному образу жизни. Если вы не ощущаете симптомов заболевания или они незначительные — значит, астма находится под полным контролем; если дневные, ночные проявления астмы дают о себе знать — контроль неполный или отсутствует.

## Тест по контролю астмы (АСТ)

Для оценки уровня контроля можно использовать простые тесты, в которых необходимо отвечать на вопросы о заболевании бронхиальной астмой.

Для людей старше 12 лет используется [тест по контролю астмы \(АСТ\)](#), в котором нужно ответить всего на 5 вопросов.

Для детей от 5 до 12 лет разработан [специальный детский тест](#), в котором отвечает не только ребенок, но и родители. Каждый ответ оценивается в баллах.

- Если набрано 25 баллов — все хорошо, волноваться нет причин;
- Если 20–24 балла — контроль неполный;
- Если 19 и ниже — астма не контролируется.

При неполном контроле и его отсутствии следует вместе с врачом обсудить причины такого состояния и как этот контроль улучшить.

Одно из необходимых условий успешного лечения астмы — постоянный самоконтроль: следите за состоянием дыхания и проходимость дыхательных путей.

Самоконтроль позволяет избежать обострения и применяется при многих заболеваниях. Например, при сахарном диабете — регулярный самоконтроль за уровнем сахара в крови; при гипертонической болезни — регулярный самоконтроль за уровнем артериального давления.

## Пикфлоуметрия

Ваши собственные ощущения и симптомы не всегда соответствуют истинному состоянию проходимости бронхов.

Чтобы объективно определить, насколько нарушена бронхиальная проходимость, используется портативный, простой в применении прибор — пикфлоуметр. Этот прибор позволяет измерять объем проходящего воздуха при вдохе в единицу времени, то есть пиковую скорость выдоха (ПСВ) в литрах в минуту. Когда бронхи в нормальном состоянии — выдох более сильный. Когда бронхи сужены, сила выдоха меньше.

Пикфлоуметрию нужно проводить 2–3 раза в неделю, при необходимости утром и вечером. Если бронхиальная астма контролируется, то показатели будут наилучшими и колебания показателя в течение дня — минимальными.

Продолжительность пикфлоуметрии в среднем 2–3 недели. Результаты отмечаются в графике и обсуждаются с врачом.

С помощью пикфлоуметрии можно:

- контролировать свое состояние;
- предсказывать обострение бронхиальной астмы;
- оценивать эффективность лечения.

Пикфлоуметром могут пользоваться даже дети, обычно с 5-летнего возраста, а иногда и раньше — с 3–4 лет.



## Оценка результатов пикфлоуметрии

Первое исследование лучше провести вместе с врачом, чтобы запомнить, как правильно сделать выдох.

- Измерьте ПСВ.
- Выберите лучшие показатели.
- По таблице определите нормальные значения ПСВ и сравните с вашими показателями.

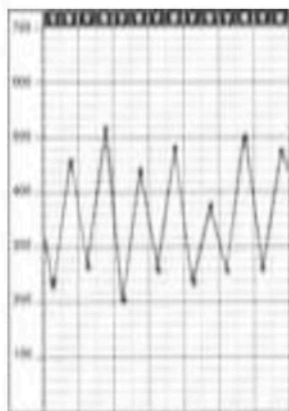
Границы ПСВ:

- Зеленая зона. Показатели ПСВ — 80-100% от нормы. Проявлений астмы нет, бронхи в норме.
- Желтая зона. Значения ПСВ составляют 60-80% от нормы — бронхи сужаются, появляются симптомы астмы.
- Красная зона. Показатели ПСВ резко снижены, менее 60% от нормы, что говорит об очень сильном сужении просвета бронхов.

Составление графика/дневника с результатами пикфлоуметрии помогает определить действие провоцирующих факторов.

## Примеры графиков пикфлоуметрии

Неконтролируемая астма



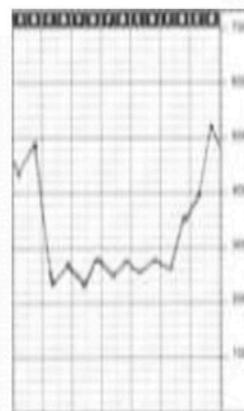
Утренние провалы



Астма под контролем



Обострение астмы



Например, ПСВ снижается при начальных симптомах ОРВИ, при действии аллергенов, утомлении. Значит, необходимо скорректировать воздействие окружения и терапию.

Если показатели день за днем возрастают, значит, назначенное лечение эффективно. Показатели остаются без изменений — назначенная терапия не приносит должного эффекта и нужно посоветоваться с врачом.

## Правила пользования пикфлоуметром

- Наденьте мундштук на пикфлоуметр. Производите измерения стоя, держа пикфлоуметр горизонтально. Убедитесь, что бегунок-стрелка находится в начале шкалы.
- Глубоко вдохните, обхватите мундштук губами и выдохните резко и быстро — как будто гасите свечи на торте.
- Отметьте результат. Дважды повторите исследование. Выберите наивысший результат и отметьте его.
- Сравните полученные данные с нормой, определяемой по таблице.

## Наиболее частые ошибки при пикфлоуметрии

- Неплотно обхватывается мундштук, воздух выходит из уголков рта.
- Мундштук закрывается языком или зубами, при этом показатели очень низкие.
- Выдох медленный и длинный, а не короткий и сильный.
- Пикфлоуметр направлен в пол, а не горизонтально.