

**Шаровская Инна Витальевна,**  
студент13058 Кафедра физического воспитания,  
РГХПУ им. Строганова, Москва  
Sharovskaya Inna Vitalievna,  
Russian University of Arts and Sciences  
named after S. G. Stroganov, Moscow

**Самусенков Олег Иосифович,**  
Заведующий кафедрой физического воспитания,  
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

**Самусенкова Елена Игоревна,**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

**Самусенков Вадим Олегович,**  
Доктор медицинских наук, профессор  
Сеченовский университет г.Москва

**ВЛИЯНИЕ АСТМЫ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕЛОВЕКА  
THE IMPACT OF ASTHMA ON THE QUALITY  
OF LIFE AND PROFESSIONAL LONGEVITY OF A PERSON**

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние астмы на качество жизнедеятельность человека, его активность и профессиональное долголетие.

**Abstract:** The article examines the impact of asthma on the quality of human life, his activity and professional longevity.

**Ключевые слова:** астма, заболевание, качество жизни, профессиональное долголетие, дыхательная гимнастика, физическая культура и спорт.

**Keywords:** asthma, disease, quality of life, professional longevity, respiratory gymnastics, physical education and sports.

В нашей статье нам бы хотелось рассмотреть проблему, связанную с бронхиальной астмой, и ее влияние на качество жизни современного человека. С таким диагнозом живет большое количество людей на земле и, к сожалению, не все имеют возможность или достаточное количество знаний, чтобы помочь себе или своим близким. Я одна из тех людей, кто входит в список страдающих данным заболеванием. Одному из авторов статьи была как никому близка эта тема. Поэтому и было принято решение раскрыть некоторые аспекты этого заболевания. Цель нашей работы показать взаимодействия бронхиальной астмы с разными видами жизнедеятельности и доказать, что жить без особых ограничений возможно.

В первую очередь необходимо рассмотреть диагноз, как медицинское объяснение симптомов и возникновения возможных приступов:

**Бронхиальная астма** («тяжёлое дыхание, одышка») – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Ключевым звеном астмы являются неинфекционное воспаление тканей бронхов (вызываемое аллергенами или химическими, или физическими факторами) и ответная реакция организма – гиперсекреция защитного бронхиального секрета (слизи) и бронхоспазм (сужение просвета бронхов, снижающее поступление в ткани бронхов аллергенов или неспецифических ирредентов). Непосредственно



воспаление обусловлено специфическими иммунологическими (сенсibilизация и аллергия) или неспецифическими механизмами (химические и физические ирреденты), а бронхоспазм – наиболее клинически значимый симптом болезни, проявляющийся повторяющимися эпизодами свистящих хрипов, одышки, приступов удушья, чувства сдавленности / стеснения в груди и удушающего кашля. Бронхиальная обструкция обратима частично или полностью, спонтанно или под влиянием лечения.

#### Статистика больных астмой в мире:

По имеющимся оценкам в мире насчитывается более 339 млн. больных астмой в России – более 1,5 млн (при этом у детей дошкольного возраста заболевание встречается в два раза чаще, чем у взрослых (в половине случаев заболевание развивается в 5 – 10 лет)). В детском возрасте бронхиальная астма чаще развивается у мальчиков, в подростковом возрасте – наоборот, у представителей женского пола.

Таблица 1

В мире:

Больные астмой	~339 млн
Тяжелое течение	~36 млн

Таблица 2

В России:

Астма у взрослых	~6,9%
Астма у детей	~10%

#### Лечение астмы:

Лечение астмы делится на три типа:

Медицинские препараты,

Исключение триггера из жизни,

Исключение триггера из жизни и препараты

#### Лечение препаратами:

По оценкам ВОЗ, более 339 миллионов человек страдают от астмы. Для лечения используются симптоматические препараты, предназначенные для купирования приступа, и препараты базовой терапии, воздействующие на патогенетический механизм заболевания. Грозное осложнение заболевания – астматический статус. основополагающим документом является «GINA [en]» – глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы.

При лечении астмы или ее приступах помогут препараты, такие как:

Берадуал, Пульмикорт, Винталин, Симбикорт, Сингуляр.

Рекомендовать данные препараты могут только специалисты.



**Лечение астмы или улучшения состояния – поможет дыхательная гимнастика:**

1 Сесть на стул, руки скрестить и положить на подставку, расположенную на столе так, что бы руки оказались на уровне плеч, голову опустить на руки. Полностью расслабить мускулатуру. Вдох – мышцы живота расслабить, сам живот выпятить вперед без резких толчков. Сделать глубокий выдох – вначале он производится медленно, а затем с усилием до ощущения, что воздух уже целиком вытолкнут из легких. При этом максимально втягивать живот. Грудная клетка должна оставаться неподвижной.

2 Встать перед зеркалом, руки свободно положить на живот. При вдохе мышцы живота расслабить, живот выпятить. Сделать активный выдох, втягивая живот и помогая этому движению руками. С помощью зеркала нужно контролировать правильность выполнения упражнения, следить за движением живота, за грудью – при вдохе она должна оставаться неподвижной.

3 Лечь на спину, на жесткую кровать или на пол, на ковровую дорожку. Под голову положить подушку. Согнуть колени, обе ступни поставить на кровать, руки вытянуть вдоль туловища. Расслабиться. Вдох – расслабить мышцы живота, тогда он выпячивается. Активно выдохнуть, втягивая живот. Выполняя это упражнение, следите, чтобы плечи были максимально опущены вниз, а грудная клетка оставалась неподвижной.

4 Лечь на правый бок, положить под голову подушку, правую руку согнуть. Максимально согнуть в колене левую ногу и прижать ее к животу, помогая этому движению левой рукой. В таком положении расслабиться и сделать вдох – расслабить мышцы брюшного пресса. Затем произвести активный выдох, максимально втягивая живот. То же сделать на левом боку.

**Астма и спорт:**

В современной медицине нет единого ответа на вопрос, может ли больной астмой человек полноценно заниматься спортом. Однако, легкие тренировки вполне уместны и даже очень важны, так как они укрепляют организм и помогают легче и спокойнее переносить болезнь.

**Какими же видами спорта можно заниматься при бронхиальной астме?**  
Астматикам обычно рекомендовано заниматься следующими видами спорта: скандинавская ходьба, танцы, занятия фитнесом, плавание в бассейне, занятия аэробикой, аквааэробикой, катание на велосипеде, йога.

**От чего стоит отказаться людям, которые болеют астмой:**

Подтягивания на турниках или кольцах, поднятие грузов, бег на длинные дистанции, бег с преодолением препятствий, единоборства (есть риск получить удар в грудь и вызвать новый приступ), биатлон, спортивные занятия, требующие задержки дыхания.

При данном заболевании нужно учесть еще некоторые ограничения: При занятиях в холодное время года на улице, стоит прикрывать рот теплым шарфом.

Стараться заниматься в помещении, если на улице плохая и сырая погода.

Избегать занятий на улице в пик активности аллергенов.

При участии в соревнованиях, нужно дополнительно предупредить организаторов о своем заболевании и возможности в любой момент сойти с дистанции.

Таким образом, вопрос о спортивных занятиях при астме должен решаться с врачом в индивидуальном порядке. Также важно, чтобы больной сам адекватно оценивал свое самочувствие и прислушивался к сигналам собственного организма.

В заключении хотим дополнить, что лучше сходить к врачу, и получить должное лечение, а не пытаться списать плохое самочувствие на жизненные факторы. Тогда ваша жизнь станет проще, и вы сможете себе жить полноценно!

**Список литературы:**

1. В.Н. Ларина, М.Г. Головкин, С.С. Соловьёв БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И ХРОНИЧЕСКАЯ



**ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ В АМБУЛАТОРНОЙ ПРАКТИКЕ Учебное пособие**

2. Бронхиальная астма – не приговор! Лучшие рецепты народной медицины

3. И.Г. ДАНИЛЯК, Л.Л. ПАЛЬМАН БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

4. К.О. Минкайлов; Р.М. Абуева; Э.К. Минкайлов; Н.У. Чамсутдинов;

**БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

5. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия | Бубновский Сергей Михайлович

6. Бронхиальная астма | Фадеев Павел Александрович | Электронная книга

