

Бронхиалдық астма

Астмаға не себеп болады?

Тұқымқуалаушылық, семіздік, темекі шегу, қоршаған ортаның ластануы, ауа-райы, аллергиялық тағамдар, шаң-тозаң, үй жануарлары (ит, мысық)

Астманың белгілері қандай?

Тыныс алудың қиындауы, жөтел: әдетте түнде не таң ертең басталады немесе күшейеді, кеуде тұсының ауырсынуы, дем жетпеу сезімі болады.

Астма деген не?

Бронхиалды астма - бұл елтігу н/е тұншығу ұстамасымен сипатталатын өкпенің созылмалы аллергиялық ауруы.



Алдын-алу шаралары:

Дене-шынықтырумен айналысыңыз, темекі шекпеңіз, ішімдік ішпеңіз, тыныс жолдарының ауруын дер кезінде емдеңіз (тымау, бронхит), аллергия туғызатын заттардан аулақ болыңыз, дұрыс тамақтаныңыз, жеке бас гигиенасын сақтап, үй жайыңызды таза ұстаңыз (шаң-тозаң болмауын қадағалаңыз)

Аллергия тудыратын тағамдарды аз мәзіріңізден шектеңіз. Олар:

Цитрусты жемістер (апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут т.б.)
Жаңғақтар (фундук, миндаль, арахис т.б.)
Балық және балық өнімдері
Құс өнімдері
Шоколад және оның өнімдері

- **Статистикалық мәліметтер:**

- Қазіргі таңда әлемде БА-мен ауыратын 300 млн адам бар,оның 10%-ы балалар.2025 жылға қарай бұл цифр 400 млн-ға дейін өспек.

- **Әлемде жылына:**

- -БА-мен ауыратын 2 млн аса адам реанимация бөлімшесінде емделуді қажет етеді;
 - -250 мың адам қаза табады;
 - -БА-мен күресуге 6,2 млрд доллар ақша жұмсалады;
- -5-17 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдер мектептегі 10 млн күнін жоғалтады.
 - Қазақстанда осы ауру ауыратын адамдар саны соңғы 5 жылмен салыстырғанда 18,6 пайызға өскен.Ал біздің облыс бойынша астмамен ауыратын 0-14 жас аралығындағы балалар арасында 100000 адамға шаққандағы көрсеткіштер:2011 жылы 61,9 пайыз болса 2012 жылы 50,1 пайыз болған.

Бронхиалды астмамен ауыратын тұрғандар санын 100000-ға шаққанда

Жылдар	Барлық тұрғындар	0-14 жастағы балалар
2012	37,0	44,4
2013	40,1	46,8
2014	38,0	57,2
2015	43,9	64,8

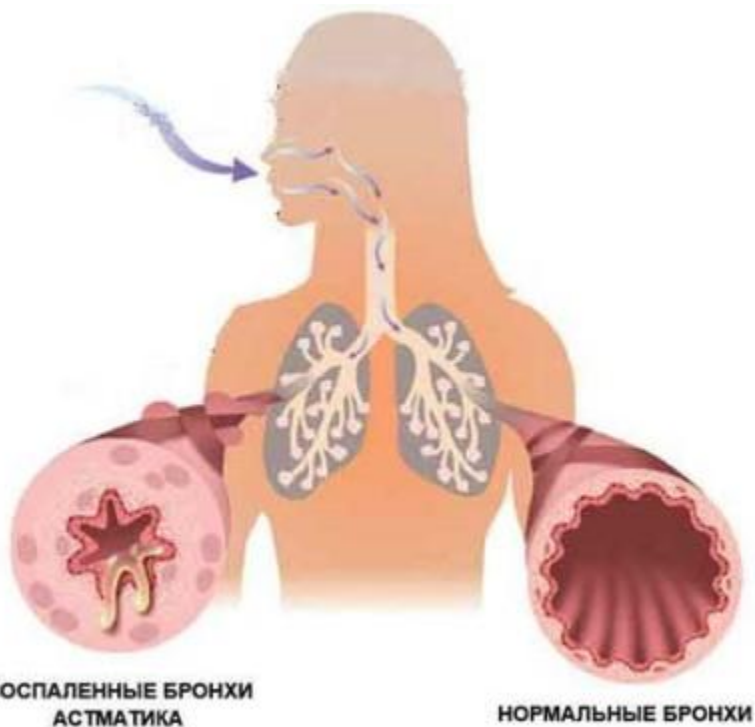
Қолданылатын бұйрықтар тізімі

- 1. Кейбір созылмалы аурулардың ауыр нысандарының тізімі** Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2011 жылғы 8 қарашадағы № 1309 қаулысы.
- 2. Пульмонологиялық көмек көрсететін денсаулық сақтау ұйымдарының қызметі туралы ережені бекіту туралы-** Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2011 жылғы 14 сәуірдегі N 196 Бұйрығы.
- 3. Қазақстан Республикасының балаларына аллергологиялық көмек көрсетуді жетілдіру жөніндегі шаралар туралы** Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің м.а. 2010 жылғы 23 шілдедегі № 532 бұйрығы.
- 4. Қазақстан Республикасында пульмонологиялық көмек көрсетуді ұйымдастыру стандартын бекіту туралы** Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы № 993 бұйрығы.

Бронхиалдық астма-инфекциялық аллергиялық ауру, бронхтардың шырышты қабаты ісініп, бронхтар тарылады, тұншығу ұстамасы пайда болады.

Себептері:

- Тұқымқуалаушылық
- семіздік,
- темекі шегу
- қоршаған ортаның ластануы
- ауа-райы,
- аллергиялық тағамдар,
- шаң-тозаң
- үй жануарлары(ит,мысық)



Бронхиалды астманың пайда болуының бірден бір себебі темекі шегу болғандақтан оны тастаудың жолдарын сізге ұсынамыз.

- **Егер темекені тастағыңыз келсе, оның оп-оңай екенін естен шығармаңыз. Бастау жеңіл болса, тастау да қиынға соқпайды. Ең бастысы шешім қабылдауыңыз керек.**
- 1. Темекіден бас тартқан күніңізді күнтізбеге белгілеп қойып, 2 апта сайын белгі салып тұрыңыз. Сөйтіп-сөйтіп темекіні ұмытып кетуге болады.
- 2. Өзіңізді соған сендіріңіз. Өйткені темекі ақшаңызды, уақытыңызды ал ең маңыздысы денсаулығыңызды құртады.
- 3. Жаңа өмір бастауға дайын болыңыз және өз-өзіңізді алдамаңыз.
- 4. Темекіні тастағаныңыз туралы достарыңызға, барлық жақын адамдарыңызға айтып, көмек сұраңыз. Себебі бастапқы кездері әрдайым темекіні ойлап жүруіңіз мүмкін. Сондықтан басқа заттармен алаңдауыңыз керек.
- 5. Күн сайын темекі санын азайтып тұрыңыз. Соңғы қорабын шегіп, мәңгілікке қош айтысыңыз.
- 6. Көбірек су ішіп, дұрыс тамақтаныңыз. Мұның бәрі сіздің ағзаңызға темекіден құтылуға көмек береді.
- 7. Өзіңізді өзге де қызық заттармен алдаңыз. Темекіні мүлдем ойға алмаңыз.
- 8. Ашуланған кезде темекі шегіп үйреніп қалдыңыз ба? Оның орнына алма немесе кәмпит жеуге болады. Әйтеуір темекіге қайтып жоламаңыз.
- 9. Содан кейін өзіңіздің жетістігіңіз жайлы шағын ой-толғау жазып, әлеуметтік желілерде жариялаңыз. Басқа да адамдардың қолдауын көре аласыз.
- .

Негізгі белгісі-бронх тарылуынан тұншығу ұстамасының пайда болуы.

Ұстаманың алғашқы белгілері: мұрыны бітеледі, құрғақ ұстамалы жөтел, тамағының қышуы, түшкіреді. Кейде ұстама түнде басталады, кеудесі қысылып, науқас оянады, ұстамалы жөтел, аз мөлшерде мөлдір қақырықты қиналып шығарады.

Ұстама бірнеше минуттан бірнеше сағатқа дейін созылады. Қақырық бөлінгеннен кейін ұстама тарайды, тыныс алу қалпына келеді, науқас тынышталады, сырыл жойылады, жағдайы жақсарады. Тұншығу ұзаққа созылса **Status astmatics** деп аталады.



- Егер сізде ұстаманың белгілері болып жатса , тыныс алуыңыз қиындаса өзіңізге алғашқы көмек көрсетуді үйреніңіз. Ол үшін:
- Ыңғайлы ортопноэ қалыпта отырыңыз. Ортопноэ қалпы-екі қолыңызды кереуетке қойып, кеудеңізді сәл алға қарай еңкейтеңіз. Қысып тұрған киімдеріңізді босатып, терезелерді ашып бөлмені таза ауамен қамтамасыз етіңіз.
- Қалталы ингаляторды алып аузыңызға 2 рет себіңіз.



Алдын алу шаралары

Денешынықтырумен айналысыңыз, темекі шекпеңіз, ішімдік ішпеңіз, тыныс жолдарының ауруларын дер кезінде емдеңіз (тұмау, бронхит) аллерген әсерін болдырмау үшін үй жайды таза ұстаңыз, кунделікті ылғалды тазалық жүргізіңіз және желдетіп отырыңыз, аллергиялық аурулар болса, уақытылы емдеңіз.

АСТМА МЕКТЕБІ

Астма мектебінің мақсаты:

Бронхиалды демікпенің даму механизмдері мен себептері және емдеу әдістері туралы емделушілерге ұсыну.



Оқыту бағдарламасы:

Демікпе ұстамасының алдын алу, аллергиянді әрекетін жою;

Бронхиалды астма ұстамасы кезінде өздігінен көмек көрсете білуге машықтану;

Бронхиалды астманы емдеудегі заманауи ұстанымдар туралы ұсынымдар;



1.Бронхиалды астма туралы түсінік

БА-инфекциялық-аллергиялық ауру,бронхтардың шырышты қабаты ісініп,бронхтар тарылады,түншығу ұстамасы пайда болады.

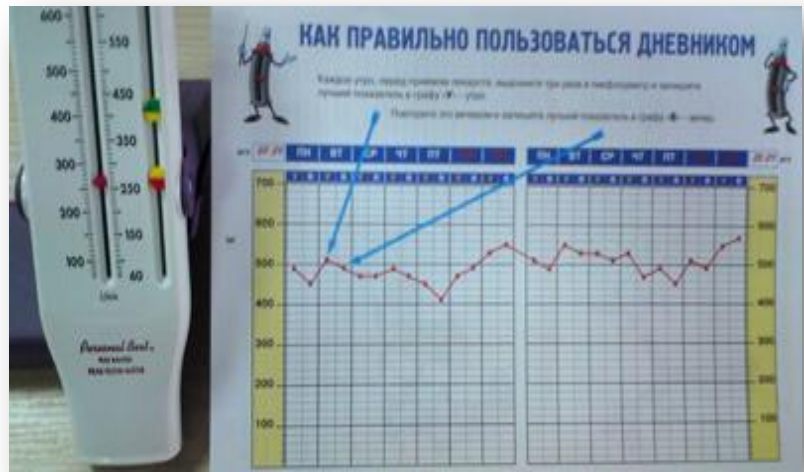
2.БА бақылау жүргізу

БА бақылау жүргізудің ең дұрыс әрі тиімді жолы-пикфлоуметрия.

Пикфлоуметрия-адамның қандай жылдамдықта тыныс шығаратындығын анықтайтын тәсіл.Бұл көбінесе демікпемен ауыратын науқастарға қолданылады.Анықтау мақсатында пикфлоуметр қолданылады.

Мүмкіндіктері:

- Астмамен ауыратын науқастарды анықтау мақсатында скрининг жүргізу;**
- Бронхиалды астма және басқа да өкпенің созылмалы ауруларына дифференциалды диагностика жүргізу;**
- Үй және жұмыс жағдайында тыныс жұмысын анықтауға мүмкіндік береді**



Пикфлоуметрді қолдану

ережесі

Науқас отырған қалыпта бірнеше рет терең дем алып, дем шығарғаннан кейін, пикфлоуметр мундштугын горизонтальді бағытта ерінге тигізіп, тезірек демді шығару керек.

Нәтижелерін жазып алу керек. 3 рет қайталаған абзал.

3.Ингаляцияны қолдану техникасы

**Аэрозольді ингалятор-
құрамында ақ немесе ақ түсті
дерлік суспензия бар,
мөлшерлегіш клапанмен
жабдықталған, түбі ішіне қарай
жаншылған металдан жасалған
ингалятор. Ингалятордың ішкі
бетінде бүлінулер болмауы керек.
Бронхиалды демікпені емдеуге
арналған препараттар.
Ингаляциялық жолмен
пайдаланатын
симпатомиметиктер.Түрлері:
беклазон, беротек, беродуал,
сальбутамол т.б.**



Қолдану жөніндегі нұсқаулық

- 1.Ингалятор мундштігінен қорғаныш қалпақшасын алады. Мундштіктің таза және құрғақ екенін тексеру қажет. Ингаляторды қатты сілкі керек.
- 2.Ингаляторды суретте көрсетілгендей ұстап тұрып, байсалды түрде терең тыныс алады.
- 3.Мундштікті ерінге қойып, оны ерінмен толық қысу қажет.
- 4.Ішке қарай қатты дем алу сәтінде тоздандуды жүзеге асыру үшін ингалятордың басын басу керек.
- 5.Тынысты мүмкін болғанша шығармай ұзақ ұстаған жөн.Ингаляторды еріннен шығарып алады. Еркін және терең тыныстау керек.
- 6.Егер дәрінің қайталанатын ингаляциясы қажет болса, онда 2-5 тармақтарда сипатталған әрекеттерді қайталаудың алдында жарты минут күту керек.
- 7.Ингаляциядан кейін мүштіктің қорғаныс қалпақшасын кигізу қажет. Шаң мен ластанудан сақтаған жөн.



Бронхиалдық

астмамен ауыратын

адамның тамақтануы

Қолдануға болмайды

- Цитрусты жемістер (апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут т.б.)
- Жаңғақтар (фундук, миндаль, арахис т.б.)
- Балық және балық өнімдері
- Құс өнімдері
- Шоколад және оның өнімдері
- Кофе
- Томат, баклажан
- Саңырауқұлақтар
- Жұмыртқа
- Сүт
- Таңқурай, қауын, ананас
- Бал
- Мүлдем қолдануға болмайды: алкогольдік өнімдер



Қолдануға болады

- Пісірілген майсыз сиыр еті
- Сорпа
- Зәйтүн, күнбағыс майы
- Асылған кортоп
- Қарақұмық, күріш ботқалары
- Сүт өнімдері – 1 күндік (сүзбе, қатық)
- Уксус, қыша, майонез
- Қарбыз, алма
- Шай
- Қант
- Жеміс-жидек компоты
- Ақ нан

5.Бронхиалды астмада жасалатын тыныс жаттығулары

Біркелкі дем алу

Техника: Мұрын арқылы дем алып, ішіңізден 4-ке дейін санаңыз. Дем шығарып, қайта 4-ке дейін санаңыз. Осы темпты ұстанып, біраз уақыт жаттығу жасаңыз.

Құрсақпен дем алу

Техника: Бір қолды кеудеңізге, екінші қолыңызды ішіңізге қойыңыз. Мұрын арқылы терең дем алып, кеудеңізді түзулетіңіз. Минутына 6-10 терең дем алыңыз, жаттығуды 10 минут жалғастырыңыз.

Мұрынмен кезек дем алу

Техника: Өзіңізге ыңғайлы қылып отырыңыз. Оң қолдың бас бармағымен мұрынның оң танауын жауып, сол жағы арқылы терең дем алыңыз. Енді сұқ саусақпен сол жақ мұрынды жауып, оң жақпен дем шығарыңыз. Осылайша кезек-кезек жаттығуды жалғастырыңыз.

Әркелкі дем алу

Техника: Терең асықпай дем алыңыз, артынан іштің көмегімен тез, бір сәтте демді шығарыңыз. 10 рет қайталаңыз.

Релаксация

Техника: Көзіңізді жұмып, бірінен кейін бірі бұлшық еттерді қатайтып, 2-3 секундтан кейін босансытыңыз. Аяқ саусақтарынан бастап, тізе, сан, кеуде, қол, мойын, тіпті көз бұлшық еттерін жаттықтырыңыз. Жаттығу бойы терең, асықпай дем алыңыз.

