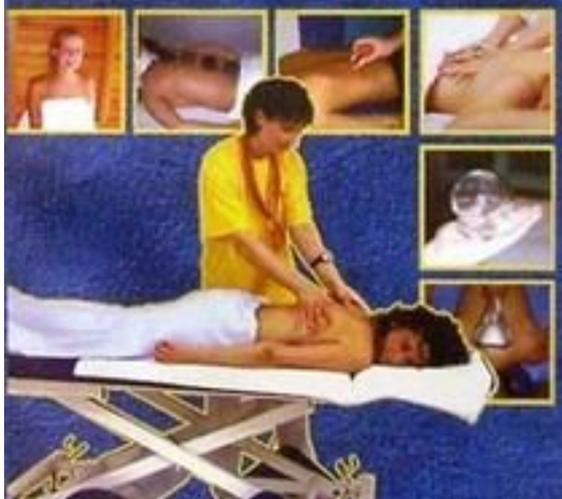


# МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

С.Н. ЧАБАНЕНКО



**Светлана Николаевна Чабаненко**  
**Массаж при заболеваниях органов дыхания**  
Серия «Массаж и фитнес»

*предоставлено правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164945)

**Аннотация**

В книге рассказывается о всех видах массажа, которые можно применять для профилактики и лечения органов дыхания. В издании подробно описано, при каких именно заболеваниях необходим лечебный массаж, приведены различные приемы и методики его проведения.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. МАССАЖ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ	6
Из истории массажа	7
Применение массажа при различных заболеваниях	13
Методики массажа	16
ГЛАВА 2. ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	18
Острый бронхит	19
Острая пневмония	20
Хронический бронхит	22
Бронхиальная астма	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Снежана Николаевна Чабаненко

## Массаж при заболеваниях органов дыхания

### ВВЕДЕНИЕ

В книге рассказывается об использовании массажа при заболеваниях органов дыхания – таких, как пневмония, острый и хронический бронхиты, бронхиальная астма, эмфизема легких, легочная дистония, плеврит. Следует отметить, что заболевания органов дыхания, к сожалению, находятся на втором месте по частоте возникновения после заболеваний сердечнососудистой системы. Для лечения данных заболеваний используются разные препараты. Ученые всего мира работают над проблемой снижения заболеваемости дыхательной системы и помощи таким больным. Они изобретают все новые и новые лекарственные препараты. Однако это обстоятельство не улучшает положения, так как болезни имеют тенденцию к постоянным повторам и переходам в новые формы. Обычная простуда, повторяющаяся постоянно, нередко приводит к бронхиту, острый бронхит может перейти в хронический, а хронический – в бронхиальную астму.

Перечисленные заболевания являются очень серьезными, для их лечения приходится пользоваться новыми современными препаратами. Кроме этого, на лечение таких заболеваний требуется много времени, а их продолжительность сильно ослабляет организм в целом. Нужно приложить много усилий, чтобы прийти к полному выздоровлению и вернуть организм к нормальному функционированию.

Данная книга поможет уяснить причины болезней, их развитие и воздействие на все системы (не только дыхательную), а кроме этого, предложит действенные средства для лечения таких заболеваний.

Многие врачи на практике убедились в том, что массаж очень хорошо помогает при лечении многих заболеваний, поэтому он является обязательной частью лечебного комплекса. Тем более что массаж – одно из тех средств, которые не наносят организму никакого вреда. Напротив, применение массажных приемов помогает быстрее вылечиться от заболевания, нормализует общее состояние организма и возвращает его к нормальному функционированию. При выполнении массажных приемов происходит воздействие на кожу, мышцы, ткани, а кроме этого, на центральную и вегетативную нервную системы, внутренние органы, суставы, связки. Массаж укрепляет организм, поднимает общий тонус.

В первой главе книги можно познакомиться с историей массажа, его появлением и развитием, а также основными методиками массажа, которые применяются при лечении многих заболеваний. Кроме этого, даются рекомендации к проведению массажа и требования при его выполнении. Также перечислены противопоказания, при которых массаж применять не следует.

Вторая глава рассказывает о заболеваниях органов дыхания, указывает на средства для лечения болезней. В третьей главе описываются основные виды массажа, применяемые при заболеваниях органов дыхания, и приемы, которыми следует пользоваться.

Четвертая глава посвящена самомассажу. В ней приведены приемы, которые можно применять самостоятельно при данных заболеваниях.

В пятой главе содержится информация об использовании массажа в совокупности с другими лечебными средствами.

В шестой главе имеются описания нетрадиционных способов лечения заболеваний органов дыхания, наиболее важным из которых является особая индийская методика лечебного дыхания – прана-йога.

В седьмой, заключительной, главе даны приемы общеоздоровительного массажа, которые можно применять в период выздоровления, а также после того, как болезнь отступила совсем.

Приемы, приведенные в книге, не отличаются большой сложностью, ими может воспользоваться любой человек, который хочет помочь больному с заболеваниями органов дыхания.

## **ГЛАВА 1. МАССАЖ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ**

При различных заболеваниях внутренних органов очень часто прибегают к использованию массажа. Это связано с тем, что он является прекрасным средством для уменьшения боли, снятия напряжения в мышцах, поднятия тонуса организма и его общего оздоровления. Все эти свойства очень важны при лечении различных заболеваний – таких, как, например, болезни нервной системы (прежде всего невроты, невриты, невралгии), кровеносной системы (в том числе и заболевания кровеносных органов), дыхательной системы, пищеварительного тракта, мочеполовой системы, а также связок, сухожилий, суставов.

Массаж применяется прежде всего для воздействия на нервные рецепторы, которые расположены на коже, в мышцах и тканях. Рецепторы проводят импульсы, связанные с воздействием внешней среды (холодного и теплого воздуха, солнечного света, воды, любого механического раздражения). Импульсы идут от внешних слоев кожи до окончаний нервных волокон. Именно по ним поступают импульсы в кору больших полушарий, и там происходит сложная реакция, в результате которой импульсы идут к различным внутренним органам и системам.

При массаже кожа испытывает механическое воздействие от растирания, разминания, надавливания и т. д., а нервные рецепторы, расположенные в разных слоях кожи, передают эти импульсы в центральную нервную систему, к большим полушариям головного мозга.

Кроме этого, массаж улучшает и состояние самой кожи: он удаляет отжившие клетки верхнего слоя, усиливает действие сальных и потовых желез, помогает выведению из организма продуктов распада и шлаков.

В результате массажа происходит усиление движения крови, лимфы, межклеточной жидкости, уменьшаются или совсем исчезают застойные явления и усиливается обмен веществ. После сеанса массажа человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим. Результат такого воздействия на организм говорит о пользе массажа.

Но как давно люди узнали об этих свойствах массажа?

## Из истории массажа

Массаж как средство поднятия общего тонуса организма и восстановления сил был известен еще несколько тысячелетий назад. Его применяли в Древнем Египте и Вавилоне, Ассирии и Месопотамии. Об этом имеются различные археологические свидетельства: рисунки на глиняных табличках, папирусе, дереве и даже камне. Целый комплекс массажных приемов, высеченных на камне, обнаружили ученые-археологи в гробнице фараона Анкамахора, жившего в III тысячелетии до н. э. Эта гробница носит название гробницы Целителя.

Не только Анкамахор, но и другие фараоны и правители приказывали запечатлеть массажные приемы, чтобы они стали известны другим людям.

Исследование развалин древней столицы Ассирии показало, что ассирийцы большое внимание уделяли массажу при различных травмах. Об этом свидетельствуют находки в древних храмах. Таким образом, уже несколько тысячелетий назад человек знал о благотворном действии массажа на организм. Но не древние египтяне или ассирийцы были лучшими знатоками массажа. Первенство по праву принадлежит китайцам.

Во II тысячелетии до н. э. китайским целителем Чжу-цзы был написан трактат, в котором подробно рассказывалось о пользе массажа и приводились различные методики массажа. Данное произведение стало основополагающим для целой серии работ, в которых были сформулированы основы классического массажа. Но китайцы не только записывали уже известные массажные приемы, они постоянно совершенствовали свои методики. В Древнем Китае насчитывалось более 2000 школ массажа. Наиболее известными из них были школы в провинциях Шандунь, Гуаньчжуань и Хэнань.

По мнению китайских целителей, массаж является искусством, которое требует особой подготовки и мастерства. Ведь массаж помогает человеку не только расслабиться, но и достичь гармонии между телом и духом. «После массажа обновленный человек смотрит новыми глазами на окружающий мир» – это высказывание принадлежит знаменитому целителю И-Фуи, который был главным придворным врачом у императора Лу-цзи. И-Фуи более 40 лет изучал, исследовал и сравнивал методики разных школ. Он оставил после себя более двух десятков трактатов, в которых выявил преимущество одних школ над другими. Сам же И-Фуи был сторонником «простого» массажа и всегда подчеркивал его преимущество перед «сложным». А особую славу И-Фуи заслужил тем, что своим искусством спас однажды от смерти девушку-танцовщицу. Император не только простил девушке ее провинность, но и после этого назначил И-Фуи главным придворным лекарем.

Знаменитый целитель прожил долгую жизнь, оставив после себя множество трактатов по медицине и более трех десятков учеников. Но ни один из них не смог в своем мастерстве превзойти знаменитого учителя.

И хотя И-Фуи всегда подчеркивал преимущество «простого» массажа, то есть проводимого руками, без каких-либо приспособлений, в китайском массаже очень часто применялись специальные палочки различной длины и толщины для усиления воздействия на кожу. Они стали прообразом акупунктуры и до сих пор применяются в некоторых китайских школах массажа, придерживающихся старинных методик.

Японцы разработали собственные методики массажа, но многое все же переняли у китайцев. Они стали последователями И-Фуи и не использовали для массажа других инструментов и приспособлений, кроме собственных рук. Помимо этого, японцы придерживались постулата, выведенного одним китайским врачом. Согласно ему, массаж должен проводиться только в том месте, «которое радует взгляд и ласкает слух». В помещениях, где проводился массаж, они открывали раздвижные двери, чтобы массируемый мог видеть красивый пейзаж: цветущие растения, вечнозеленые деревья. Его слух улаждали пение птиц и

журчание стекающей по камням воды. Не изысканные драпировки, музыка и стихи должны были создавать особую ауру при массажировании, а красота и гармония природы, с которой человек сливался душой. В то время когда тело расслаблено, красота окружающего мира воспринимается по-особому.

На основе классического японского массажа разработан точечный массаж шиацу, который в наше время занимает значительное место среди нетрадиционных способов лечения многих заболеваний.

Кроме этого, японцы сочетали проведение массажа с водными процедурами. Сначала человек погружался в горячий источник, а затем, после выхода из него, проводился сеанс массажиования. Японцы очень давно открыли целебные свойства термальных источников – онсенов. Об этом есть свидетельства в письменных документах VIII века. Онсенов различают девять видов, в зависимости от преобладания тех или иных минеральных веществ. Так, в красных онсенах имеется избыток железа, в соляных особенно много различных минеральных солей, а в угревых – щелочи. После купания в таком источнике кожа становится скользкой, словно у угря.

В зависимости от температуры онсена человек проводил в нем от 5 до 35 минут. Затем, выйдя из источника, удалялся в особую беседку, где и проводился сеанс массажиования. Этот обычай насчитывает несколько веков и в настоящее время применяется перед сеансом массажиования. Но если сначала это было редкой привилегией монахов закрытых монастырей, то с конца XVI века об обычае стало известно касте воинов. Именно в XVI веке знатный феодал Такеде Сингену после сражений с воинами-самураями отправлялся купаться в горячие источники. Среди его воинов обязательно находилось несколько врачей, которые к тому же прекрасно владели приемами массажиования. Таке-де Сингену заметил, что после купания в онсенах и массажа быстрее заживают раны от меча, заживают переломы, порезы и ушибы. Данные средства помогали снять напряжение после боя и прекрасно восстанавливали силы перед новыми сражениями.

Слава о непобедимых и неуязвимых воинах Сингену прокатилась по всей Японии. Многие враги феодала пытались выведать секрет быстрой поправки его воинов. Но открыт он был только в XIX веке. Именно в это время в Европе пристально изучались разные методики массажиования, не остался без внимания и японский массаж.

В наше время этими средствами пользуются все без исключения японские спортсмены, когда готовятся к состязаниям. В середине XX века японские врачи открыли, что можно сочетать не только купание в термальном источнике, но и массажиование руками с массажиованием, которое производят струи воды. Японцы стали строить небольшие искусственные водопады возле онсенов. Такие методы очень хорошо помогают сохранить здоровье и долголетие. А пожилые люди, которые прибегают к подобным средствам, утверждают, что это прибавляет им сил и они чувствуют себя помолодевшими. В настоящее время европейские и американские ученые снова обращают пристальное внимание на японский массаж, который сочетается с купанием в термальных источниках. Но не только здоровье и долголетие интересуют их. Всего несколько лет назад французским ученым Полем Гангуа было сделано открытие, что данные средства прекрасно помогают при лечении многих заболеваний органов дыхания. Сегодня разрабатывается несколько методик лечения данных заболеваний на основе опытов Поля Гангуа.

Множество школ массажа имелось и в Индии, где массаж был известен несколько тысячелетий назад. Индийские целители прославились многочисленными трактатами, в которых описывались разные приемы и техники массажа. Индийцы также использовали массаж при лечении многих заболеваний. Их методики во многом отличались от тех, какими пользовались китайцы и японцы. Кроме этого, они первыми начали применять до массажа влажное обтирание, а также разработали массаж в условиях паровой бани. Для этого на спе-

циальные раскаленные железные плиты выливалась вода, которая превращалась в пар. В этом помещении применялись легкие массажные приемы, для более сложных предназначалось другое.

Индийцы перед проведением массажных приемов тщательным образом очищали тело, удаляя с него пыль и пот с помощью чистой воды, а затем омывали его ароматной водой. После проведения массажных приемов проводились водные процедуры: обливание тела водой или купание в источнике. Это, по мнению индийских целителей, давало хороший результат не только для оздоровления тела, но и для противостояния старению.

Современные ученые взяли себе на вооружение старинные методики. Тщательно изучив их, они разработали целый массажный комплекс для омоложения организма. Данными методиками пользуются не только в массажных салонах Востока, но и в европейских и американских институтах красоты.

Методики оздоровительного и омолаживающего массажа разрабатывались не только в странах Дальнего Востока – таких, как Китай, Япония и др., но и на Ближнем Востоке и в Средней Азии. Например, в Древнем Египте к массажу был несколько иной подход, что связано с особенностями климата. Жаркое солнце, сухой воздух и пыль делали кожу плотной и грубой, на ней нередко появлялись трещины. И массажные приемы в соответствии с этим также применялись грубые. Вместо нежных прикосновений особое внимание уделялось глубокому разминанию, растиранию и ударным приемам.

Подготовка к массажу включала в себя водные процедуры (купание в ванной), чтобы человек мог смыть грязь и пот. Вместо ванны иногда применялось обтирание влажной тканью. Затем проводилось растирание подогретыми маслами. Их втирали не только руками, но и специальной шерстяной тканью, чтобы масло проникло как можно глубже в кожу, размягчило ее, сделало эластичной и готовой к массажным приемам. Только после такой подготовки массажист приступал к основному массажированию.

Воду и масло для проведения массажа использовали и древние греки. У них также были специальные школы, в которых рабов обучали искусству массажа. О его пользе древними врачами (Гиппократ, Гален) написано немало медицинских трудов. Древние греки обратили особое внимание на то, как благотворно действует массаж при лечении различных заболеваний. Но не менее важным они считали применение массажа здоровыми людьми для того, чтобы постоянно держать тело в хорошей физической форме. Это было особенно важно, так как греки очень часто устраивали игры и состязания, посвященные разным богам, вели войны. Для участия в войне специальная комиссия отбирала здоровых и крепких людей.

Вместе с воинами отправлялись на войну и рабы, которые до начала битвы готовили воинов, а затем, после сражения, проводили массаж, чтобы снять напряжение, усталость, помочь при ушибах и травмах. На каждые 10 000 воинов, шедших на войну, приходилось по 3-4 тысячи специально обученных массажу рабов.

Греки первыми стали разделять общий массаж, подходящий для здоровых людей, и лечебный, предназначенный только для больных. Греческий врач Ге-родикос (484—425 годы до н. э.) был первым, кто постарался дать научное обоснование лечебному массажу. Великий Гиппократ (460 – около 370 года до н. э.) продолжил эту работу. Он также четко проводил границу между общим и лечебным массажами.

Массаж использовали и древние римляне, которые многое позаимствовали у греков. Например, устройство общественных бань, в которых имелись особые массажные помещения. Такие помещения устраивали в собственных домах богатые граждане. Их гости могли там отдохнуть, принять ванну, получить массаж, восстанавливающий силы. Подобная приверженность к массажу была не роскошью, а необходимостью, так как римляне, подобно грекам, большое внимание уделяли культуре тела.

Массажные приемы римляне также совершенствовали, о чем есть свидетельства в трудах знаменитого ученого Цельса, который был очень большим приверженцем массажных приемов. Кроме Цельса, оставили после себя труды о пользе массажа Асклепиад, Гален, Манкониус и Филий Главт (I—II века н. э.). Многие их работы, к сожалению, были уничтожены во время нашествия на Рим варваров, и свидетельства сохранились только в отрывочных сведениях средневековых врачей.

А варвары, разрушившие Рим, погубили и его богатейшую культуру, забвению было предано и искусство массажа. В варварских племенах пользовались только самыми простейшими и грубыми приемами, которым было очень далеко до подлинного искусства массажа древних римлян. И очень долго в Европе массаж не развивался и не совершенствовался.

Главным центром развития искусства массажа, без сомнения, стал Восток. В Средние века там наблюдался своего рода расцвет массажа. Свидетельством этого является множество книг по медицине восточных лекарей, которые восхваляли массаж как «чудодейственное средство для восстановления сил и снятия усталости». Знаменитый философ и врач Ибн Сина (Авиценна, 980-1037 годы), который с 16 лет начал лечить людей, подчеркивал в своем «Врачебном каноне» значение использования массажа как отличного лечебного средства. В «Каноне» он указал следующие виды массажа: сильный, укрепляющий тело, и слабый, смягчающий, расслабляющий его; продолжительный, способствующий похудению; умеренный, равный физическим нагрузкам; восстановительный после физических упражнений. Этот труд содействовал развитию массажа в Турции, Персии и других странах.

В своих суждениях и в практическом применении массажа Авиценна не был одинок. Его поддерживал другой знаменитый врач, живший в XII веке, – Хусейн ибн Араби, который оставил после себя много медицинских трактатов, посвященных различным массажным приемам. Ибн Араби первым стал использовать массаж при лечении различных форм нервных и психических заболеваний. Он разработал и применял на практике собственные методики массажа, которые помогали избавиться от навязчивых идей и необоснованных страхов.

Используемые им методики помогали людям исцелиться от невралгии, а подлинную славу он заслужил себе тем, что с помощью массажа избавлял человека от мигреней. За это врач получил награду от эмира Ашик-хана, долгое время страдавшего данным заболеванием. Он предлагал Ибн Араби должность главного лекаря при своем дворе и очень высокую плату. Но врач и философ отказался от этого предложения, предпочтя остаться в родном городе, а к Ашик-хану отпустил своего лучшего ученика. Между учителем и учеником долгие годы шла переписка, в которой обсуждалось применение различных массажных приемов. Многие из этих писем сохранились до настоящего времени и дают прекрасное представление о техниках и методиках средневекового восточного массажа.

Огромный интерес к данным методикам вспыхнул в XIV веке, в эпоху Возрождения. Именно в это время массаж снова стал применяться в Европе. Художники и скульпторы постоянно подчеркивали красоту человеческого тела. Изыскивались все и новые и новые способы для достижения гармонии между телом и духом. Массажные приемы изучались по трудам древнегреческих и древнеримских врачей, не остались без внимания и книги восточных целителей. На основе греческого, римского и восточного был разработан классический массаж, который дошел почти без изменений до нашего времени.

Следует отметить, что весьма значительную роль в пропаганде массажа сыграли труды таких врачей, как Пьетро Егилат, Монде де Сиучи и Бертуччио. Им принадлежит множество работ, в которых они весьма подробно описали различные техники массажа. Упоминалось и о его благотворном влиянии на организм. Лечебный массаж стали использовать на практике:

больным проводили специальные сеансы, а затем исследовался результат их воздействия на организм.

Первенство в применении лечебного массажа принадлежит французскому военному врачу Амбруазу Паре. Леча раненых, Паре стал пробовать применять приемы лечебного массажа и убедился, насколько быстрее больные поправляются после таких сеансов.

Им были разработаны собственные методики лечебного массажа, которые он применял при разных типах ранений. Кроме этого, врач постоянно использовал при массаже различные душистые мази и подчеркивал их важность. Им самим было составлено несколько мазей на основе меда, которые обладали хорошим лечебным эффектом. Приготовленная по рецепту Амбруаза Паре на основе меда, яичных желтков и розового масла мазь применялась массажистами вплоть до XIX века. В настоящее время усовершенствованный рецепт этой мази служит основой для некоторых косметических лосьонов и массажных кремов.

Следуя примеру Амбруаза Паре, многие врачи стали обращаться к лечебному и общеоздоровительному массажу как к прекрасному средству при лечении многих заболеваний. Подтверждением этому может служить труд известного немецкого врача Гофмана «Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней». Книга содержит множество рекомендаций о том, как использовать различные приемы массажа. Особое же внимание в ней обращено на такой прием, как растирание, и на его применение при острых и хронических заболеваниях.

В XVIII веке появилась еще одна работа – «Медицинская и хирургическая гимнастика». Ее автором стал французский врач Жозеф Тиссо, описавший благотворное влияние растирания на организм человека, а также необходимость его постоянного применения в лечебных целях.

В XIX веке шведский врач Пер Хенрик Линг представил медицинской общественности полностью обоснованный комплекс лечебного массажа. Результаты его исследований были описаны в книге «Общие основы гимнастики». Он применял массаж при лечении различных травм и убедился в эффективности своих методик. Расстройство двигательных функций организма в результате различных травм ранее считалось неизлечимым. Шведский врач смог опровергнуть данное утверждение и подробно описал в своей книге методики, которые приводили к выздоровлению.

Линг разработал методики массажа для лечения внутренних органов. А суставы и связки он предложил лечить при помощи таких новых приемов, как движение и вибрация. Его методики вошли в медицину под названием «шведский массаж».

Методики Пера Хенрика Линга, описанные им в «Общих основах гимнастики», стали широко применяться многими врачами. Некоторые использовали их как основу для создания собственных методик массажа. Спустя 10 лет после выхода в свет книги Линга в Европе практически не осталось клиник, где не назначался бы курс лечебного массажа. А в курортной зоне он стал обязательным средством при лечении различных заболеваний.

Кроме практического применения, широко изучалась и теория массажа. Во многих медицинских институтах были открыты специальные кафедры по изучению массажных приемов и их воздействию на организм человека. Появилось много различных монографий, подтверждавших огромный эффект лечебного массажа.

В XX веке большое внимание стало уделяться специализированному применению массажа. Было описано несколько видов массажа, включавших различные методики и отличавшихся друг от друга назначением. Так, выделяют общеоздоровительный, лечебный, профилактический, спортивный, косметический, детский, эротический массажи, а также самомассаж. Применение каждого из них обусловлено конкретной целью и преследует определенные задачи. Каждый из этих видов имеет собственные методики выполнения.

Некоторые из них базируются на шведской системе Линга, другие разработаны на основе японского или китайского массажа. Сейчас специалисты стараются совмещать различные методики, благодаря чему появился новый вид массажа – комбинированный. Этот вид еще называют универсальным, так как его элементы могут быть использованы в различных видах массажа.

Комбинированный массаж имеет много сторонников, так как благодаря его применению осуществляется более глубокое воздействие на все органы и системы организма, что способствует его нормальному функционированию.

## Применение массажа при различных заболеваниях

Массаж назначается при лечении многих заболеваний. Лечащий врач всегда подбирает наиболее оптимальный вариант массажа. Это может быть общий лечебный массаж или только сегментарно-рефлекторный массаж определенной области. Также врач может дать некоторые рекомендации массажисту, чтобы при массаже состояние больного не ухудшилось.

Лечебный массаж назначается при гипертонической болезни, нейроциркуляторной дистонии (гипотонии), многих нервных заболеваниях. Это невриты, среди которых: неврит локтевого нерва, неврит плечевого нерва, неврит срединного нерва, неврит седалищного нерва, неврит бедренного нерва, неврит малоберцового нерва, неврит большеберцового нерва. В данном случае проводится массаж конечности, подверженной заболеванию. На остальных участках тела также применяется массаж, но при его выполнении не делается акцента на болевые зоны.

При невралгии лицевого нерва проводится сегментарно-рефлекторный массаж лица и волосистой части головы. При рассеянном склерозе и полиневропатиях применяется общий лечебный массаж. При синингомиелии особое внимание уделяется зонам, лишенным болевой и температурной чувствительности.

Помимо этого, лечебный массаж является прекрасным средством избавления от боли при невралгии затылочного нерва. Массирование данной зоны снимает напряжение и боль, проходят головокружение и тошнота.

Кроме заболеваний нервной системы, массаж применяется при различных заболеваниях позвоночника, особенно при остеохондрозах и радикулитах. При радикулопатиях (банальных радикулитах) акцент делается именно на зону заболевания – шейный отдел, грудную, пояснично-крестцовую или тазовую область.

Те же отделы подвергаются массажу и при остеохондрозах. Это связано прежде всего со строением позвоночника и нарушением нормального функционирования позвоночного диска. В этом случае массаж снимает боль и помогает расслабиться напряженным нервам. После нескольких сеансов человек может нормально ходить, поворачиваться, не опасаясь резких прострелов в болевых зонах.

Массирование проводится при заболеваниях дыхательного аппарата. В этом случае особое внимание уделяется тем массажным приемам, которые помогают вентилировать легкие и улучшают их функционирование. Одним из подвидов лечебного массажа является перкуссионный, который применяется при бронхитах, пневмониях, плевритах, бронхиальной астме и эмфиземе легких. Чаще всего при подобных заболеваниях назначается сегментарно-рефлекторный массаж. После того как острая стадия болезни минует, применяется общий лечебный массаж.

Он также важен и при заболеваниях внутренних органов – таких, как желудок и двенадцатиперстная кишка. Лечебный массаж применяется при язвенной болезни данных органов, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря. При этом используются особые методики, которые улучшают состояние больного.

Массаж применяют при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. В этом случае лечебный массаж постепенно заменяется профилактическим и общеоздоровительным. По мере выздоровления увеличиваются нагрузка и длительность сеанса.

Массаж является необходимым средством лечения при артрозе (дистрофическом изменении суставного хряща), подагре (нарушение содержания мочевой кислоты и отложение солей в суставах), артрите (воспаление сустава), а также при различных формах сколиоза и при плоскостопии.

Массаж исключительно полезен и при болезнях кровеносной системы и кроветворных органов. Сегментарно-рефлекторный массаж назначается при пороках сердца, миокардиострофии, ишемии, стенокардии. Но в этом случае всегда используется щадящий массаж грудной области, который немедленно прекращается, если возникают болевые ощущения в области сердца.

Подобные требования предъявляются к массажированию области живота при язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, гастроптозах, заболеваниях кишечника, почек. Это касается и лечения органов мочеполовой сферы. При острых заболеваниях мочевого пузыря (уретритах, циститах) применяется сегментарно-рефлекторный массаж. При острой форме заболевания массажирование не проводят. При затухании сильных, режущих болей массаж возобновляется.

Щадящий массаж болевых зон проводится при заболеваниях женской и мужской половой сферы (различные воспаления).

При ожирении и сахарном диабете используется интенсивный лечебный массаж.

Следует знать о различных противопоказаниях к применению массажных приемов. Массаж нельзя применять при сильных спонтанных и режущих болях в различных частях организма, при высокой температуре, острых воспалительных процессах и лихорадке. Кроме этого, противопоказанием являются заболевания крови, кровотечения и склонность к ним, а также различные гнойные процессы и всевозможные заболевания кожи, включая раны и кожные повреждения – такие, как трещины, ссадины, ожоги, обморожения.

Заболевание кожи является очень важной причиной, чтобы не применять массажирование. Сюда относятся любые воспаления и высыпания на поверхности кожи, различные виды грибка, бородавки, в том числе плоские, экзема, псориаз, герпес, папилломы (в стадии интенсивного роста), прыщи. Все эти кожные заболевания мешают проведению массажных приемов, и в результате массажирования болезнетворные микроорганизмы могут распространиться с одного малого очага на более обширную территорию. Это связано с тем, что во время проведения массажных приемов прежде всего происходит воздействие на кожу, а длительное механическое воздействие во время сеанса может нарушить целостность очага и перенести возбудитель заболевания на здоровый участок. В связи с этим состояние больного после массажного сеанса может значительно ухудшиться. Лечению придется подвергнуть новые возникшие очаги.

Массаж совершенно исключается при таких заболеваниях, как увеличение и болезненность лимфатических узлов, воспаление лимфатических узлов и сосудов, общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах, доброкачественные и злокачественные опухоли, туберкулез в активной форме, заболевания вегетативной нервной системы в период обострения, аллергические высыпания на коже, варикозное расширение вен, острое воспаление вен, ангиит, атеросклероз периферических сосудов, заболевания органов брюшной полости при склонности к кровотечениям, ишемия миокарда, кровоизлияния под кожей, хронический остеомиелит, острые респираторные заболевания, а также период в течение 2-5 дней после них; острый период гипертонического или гипотонического криза, рвота, каузалгический синдром после травмы периферических нервов, сердечно-легочная недостаточность, склероз мозговых сосудов с вероятностью тромбозов и кровоизлияний, тошнота, отек Квинке, трофические язвы, тромбоз, тромбоангиит в сочетании с атеросклерозом, чрезмерное физическое и психическое переутомление, недостаточность кровообращения.

Это основные заболевания, которые исключают всякую возможность массажирования, но, кроме них, существуют и некоторые другие заболевания, при которых применение массажа не рекомендуется.

Следует также отметить, что противопоказания к массажированию могут носить временный характер. Как только острая стадия болезни минует, для восстановления нормаль-

ного функционирования назначается лечебный массаж. После удаления опухолей, бородавок, папиллом, при стихании гипотонического или гипертонического криза, после острой ишемии миокарда назначается щадящий массаж. Он обязателен после медикаментозного лечения, особенно если препараты сильнодействующие или применялись долго.

Прежде чем приступать к массажным приемам, нужно получить консультацию у лечащего врача. Самостоятельно прибегать к массажным сеансам не следует. Совет специалиста поможет правильно скоординировать лечение. Если разрешение на массаж дано, то нужно выяснить, какие методики лучше всего подходят при данном заболевании.

## Методики массажа

Прежде чем приступать к массажу, следует подготовить помещение. Оно должно быть хорошо проветрено, оптимальная температура для проведения массажа – 20—22° С. При проведении сеанса нужно соблюдать тишину, так как громкие голоса или музыка, шум от работающих электроприборов помешают больному расслабиться. Это касается также и яркого света, освещение должно быть умеренным. При проведении массажного сеанса лучше исключить присутствие посторонних, больной должен сосредоточиться только на своих ощущениях.

Для проведения массажных приемов лучше всего подходит специальная кушетка, если ее нет – то кровать с жестким или полужестким матрасом. Кроме этого, может потребоваться валик, который подкладывается под голову. Небольшие валики можно подкладывать в случае необходимости под спину, поясницу, конечности.

Следует помнить, что больной должен принять наиболее удобную позу, чтобы мышцы, суставы, связки могли хорошо расслабиться. Положение тела тогда считается удобным, когда больной может сохранять его достаточно долго, не делая никаких попыток повернуться. Менять положение придется только при массаже шейной, грудной, пояснично-крестцовой, тазовой зон или конечностей. Массажист будет предлагать больному постепенно изменить положение, чтобы лучше промассировать данную область. Не следует менять положение тела достаточно часто и без необходимости.

Руки массажиста должны быть чистыми, теплыми и гладкими, чтобы прикосновения не вызывали у больного неприятных ощущений. При излишней потливости кожу пациента нужно присыпать тальком, а если она слишком сухая – смазать специальным массажным кремом или мазью.

Перед началом сеанса больной должен принять теплый душ или хотя бы сделать влажное обтирание. После завершения массажных приемов также следует воспользоваться душем или обтиранием. При сегментарно-рефлекторном массаже, когда воздействию подвергаются только определенные зоны, немассируемые или уже подвергшиеся массажу участки можно накрыть простыней.

Это общие требования к выполнению массажного сеанса. Далее рассмотрим методики проведения массажа.

При шейном радикулите массажу подвергается шейный отдел позвоночника и затылочная область, при невралгии лицевого нерва – лицо и волосистая часть головы, при неврите малоберцового нерва – голень, лодыжка, стопа, а при сирингомиелии – спинная и грудная области, зона живота.

При болезнях органов дыхания следует массировать шейную область, грудную и верхнюю часть спины. Это связано с тем, что именно эти зоны наиболее близко подходят к легким, бронхам, плевре.

Начинать массаж лучше всего с верхней части спины, затем переходить на грудную область и заканчивать массажем шейного отдела.

При массаже верхней части спины сначала выявляют болевые зоны, затем проводят массаж. В данной области они могут быть более интенсивными, чем при массаже других зон. Грудной отдел нужно массировать с максимальной осторожностью, так как могут возникнуть внезапные резкие боли в области легких; кроме этого, нужно помнить о близком расположении сердца. В этой области исключается проведение жестких приемов, а также выполнение приемов с отягощением. Для шейного отдела подходят не все приемы, но здесь массаж должен быть более глубоким и интенсивным, чем в грудной области.

Усвоив все эти рекомендации, можно проводить массажный сеанс, который поможет пациенту с заболеваниями органов дыхания.

Чем же коварны заболевания органов дыхания и что о них обязательно нужно знать?

## **ГЛАВА 2. ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

К заболеваниям дыхательного аппарата относятся острые респираторные заболевания (ОРВИ), бронхит (острый и хронический), бронхиальная астма, плеврит, пневмония, эмфизема легких и др. Причины возникновения заболеваний могут быть различны, но все они долго лечатся, нередко возобновляются и переходят в хроническую стадию. Так недолеченный острый бронхит постепенно переходит в хронический, что, в свою очередь, может привести к бронхиальной астме. Поэтому каждый, кто перенес подобные заболевания, должен в течение года стоять на учете у врача-специалиста, чтобы вовремя предотвратить повторение заболевания.

## Острый бронхит

Острый бронхит обычно возникает вскоре после перенесенного острого респираторного заболевания (ОРВИ). Сначала у больного наблюдаются симптомы, характерные для ОРВИ, затем через 3-4 дня появляется кашель. Причем нередко он бывает приступообразным, мучительным, сухим. Чуть позже сухой кашель сменяется кашлем с отделением слизисто-гнойной мокроты. При переходе воспаления на гортань кашель становится лающим, появляется осиплость голоса.

После мучительного откашливания возникает ощущение саднения в груди. Температура тела, как правило, нормальная или умеренно повышенная в течение 2-3 дней. При осложнении острого бронхита пневмонией возникает озноб и лихорадка, а температура поднимается до 39° и выше. При присоединении к вирусному бронхиту бактериальной флоры течение болезни изменяется: длительно сохраняется высокая температура, наблюдается лихорадка, кашель с мокротой, в которой могут быть прожилки крови. Но подобное тяжелое течение острого бронхита встречается редко, как правило у очень молодых или, напротив, очень старых людей. Острая форма течения болезни может проявиться у ослабленных больных. Длительность острого бронхита – 7-14 дней.

При лечении применяется ацетилсалициловая кислота (аспирин), аскорбиновая кислота, витамин А (ретинол). Оксолиновая мазь, которая является хорошим противовирусным средством, применяется в самом начале заболевания. Если же болезнь зашла далеко, то используются антибиотики: тетрациклин, олеандомицин, а также сульфаниламидные препараты – бисеп-тол, сульфадимезин, сульдиметоксин.

Помимо этих лекарственных препаратов, в обязательном порядке больным назначаются отхаркивающие средства, преимущественно растительного происхождения. Это корень алтея, трава багульника, плоды аниса, корневище девясила, трава душицы, листья мать-и-мачехи и подорожника, корень солодки, сосновые почки, трава термопсиса, фиалки, чабреца. Кроме них, можно применять специальные грудные сборы.

Тем, кто не переносит травы или не может пользоваться ими из-за аллергических реакций, назначаются препараты мукалтин, бромгексин, бисолвон, брон-холитин.

Помимо этого, очень важна домашняя физиотерапия: горчичники на область груди и спины, круговые банки, парафиновые или грязевые аппликации. При тяжелом протекании болезни используются эритромицин, ампициллин, бисептол-480.

После прохождения острой стадии заболевания назначается лечебный массаж 3-4 раза в неделю. По мере выздоровления массаж применяется 1-2 раза в неделю (профилактический или общеоздоровительный).

## Острая пневмония

Острая пневмония – это воспаление легочной ткани, преимущественно бактериальной природы.

В ряде случаев заболевание начинается внезапно, на фоне полного здоровья, с повышения температуры тела до 39—40°, озноба, болей в грудной клетке, кашля, первоначально сухого, затем с мокротой, иногда с кровохарканьем. Это крупозная пневмония.

Клиника очаговой пневмонии: повышение температуры, озноб, кашель. Но начинается она не столь внезапно, как крупозная пневмония. Обычно за несколько дней до этого появляются признаки ОРВИ или гриппа: насморк, кашель, недомогание, ломота во всем теле, небольшая температура. Для второй волны заболевания свойственны повышенная температура, усиление кашля, появление слабости, потливости.

В некоторых случаях для воспаления легких характерна несколько стертая картина протекания болезни. Под маской ОРВИ может скрываться пневмония. Ее признаки: невысокая температура, слабость, недомогание, умеренный кашель.

Во всех случаях следует обратиться к врачу, так как только после прослушивания больного, рентгенологического обследования и анализа крови можно диагностировать острую пневмонию и подобрать средство для лечения.

При всех видах острой пневмонии необходимо использовать антибиотики, которые лучше вводить путем инъекций несколько раз в день. Кроме этого, используют отхаркивающие средства, бронхорасширяющие препараты, способствующие отделению мокроты, а также физиотерапевтические методы.

После выздоровления необходимо в течение месяца принимать поливитамины. Это связано с тем, что во время болезни при лечении антибиотиками гибнет множество полезных микроорганизмов, которые вырабатывают витамины группы В.

При заболевании пневмонией особое внимание уделяется рациону больного. Лечебное питание, назначаемое в комплексе с фармакотерапией, обычно способствует угасанию воспалительного процесса, снижает интоксикацию организма, щадит органы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта. При назначении рациона учитывается состояние больного и стадия болезни. После выздоровления можно применить комплекс очищающих диет (о них будет сказано ниже).

После того как острая фаза болезни миновала, назначается лечебный массаж и физкультура. На стадии выздоровления их следует применять обязательно, чтобы организм мог вернуться к нормальному функционированию. Рекомендуется ежедневно заниматься дыхательной гимнастикой, делать упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки и улучшению дыхания. Такие упражнения помогают растяжению возможных спаек после пневмонии, укреплению дыхательных мышц и мышц брюшного пресса. Подобная гимнастика рекомендуется всем, но особенно она важна для лиц пожилого возраста, так как в легких может произойти застой жидкости, а это, в свою очередь, ухудшает дыхание и может послужить причиной рецидива болезни.

Именно для удаления застойных явлений в легких применяется лечебный массаж. Отказываться от него не стоит, даже если кажется, что организм справится с болезнью и без него. Массаж поможет скорейшему выздоровлению, а также укрепит организм в целом.

В период выздоровления необходимо как можно больше бывать на свежем воздухе. Своевременно начатое и правильно проведенное лечение пневмонии в большинстве случаев приводит к полному выздоровлению. Это происходит через 3-4 недели после начала заболевания. После выздоровления особое внимание нужно уделять профилактическим мероприятиям, чтобы предотвратить повторное заболевание. В случае осложненного течения пнев-

мнии больному необходимо в течение 6-12 месяцев находиться под наблюдением врача, периодически проходить контрольные рентгенологические исследования легких, а также делать анализ крови.

## Хронический бронхит

Хронический бронхит – это заболевание, при котором хронически протекающие воспалительные процессы сопровождаются кашлем с мокротой. Прежде чем поставить диагноз, больной наблюдается у врача примерно в течение 3 лет.

В настоящее время лечение хронического бронхита представляет собой важнейшую медицинскую проблему, так как уровень заболеваемости (к сожалению, и смертность) повышается с каждым годом.

По мнению врачей, одной из главных причин возникновения заболевания является курение (у 82% больных). Из других причин, вызывающих бронхит, отмечают загрязнение воздуха и профессиональные факторы.

Загрязнение воздуха объясняется главным образом поступлением в атмосферу отходов современного производства, выхлопных газов; обычно в качестве показателей загрязненности воздуха определяют концентрации  $SO_2$ ,  $NO_2$  и дыма.

Из профессиональных факторов наибольшее значение имеет запыленность производственных помещений органической (хлопковая, мучная) и неорганической (угольная, кварцевая, цементная и др.) пылью, токсическими парами и газами (аммиак, хлор, кислоты, сернистый ангидрид, окись углерода, озон, фосген и т. д.). Неблагоприятно воздействуют также высокая температура воздуха в горячих цехах, сквозняки, низкие температуры и другие особенности микроклимата на производстве. Большое значение при возникновении хронического бронхита имеют вирусные и бактериальные инфекции.

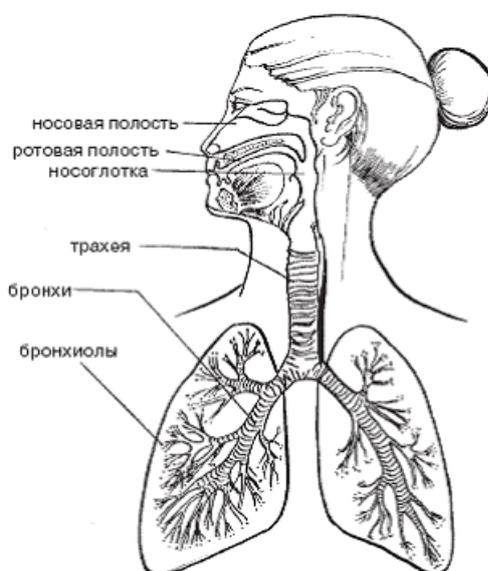


Рис. 1.

Какое воздействие имеют на бронхи перечисленные патологические факторы? Площадь поверхности легких составляет  $500\text{ м}^2$ . За сутки через легкие проходит 9000 л воздуха (рис. 1). Устойчивость против постоянных внешних факторов (частицы пыли, микробы, токсические вещества) обеспечивается сложным механизмом защиты, который при хроническом бронхите вследствие воздействия постоянных раздражителей истощается и перестает функционировать. В результате в бронхах скапливается густая вязкая слизь, которая закупоривает мелкие бронхи и мешает прохождению воздуха к крупным бронхам (рис. 2). Застой в бронхах и проникновение инфекции вызывают воспалительный процесс. Носи-

телями инфекции могут быть бактерии, которые ранее прекрасно сосуществовали с «хозяином», не вызывая патологических процессов. При ослаблении защитных функций организма они начинают вести себя агрессивно. Постоянно повторяющийся воспалительный процесс приводит к нарушению структуры бронхов: они уплотняются, деформируются, просвет суживается, функции защиты еще более ослабевают. В результате сокращается поступление в легкие кислорода, необходимого для всех тканей. Организм начинает испытывать кислородное голодание, возникает дыхательная, а затем и сердечная недостаточность.

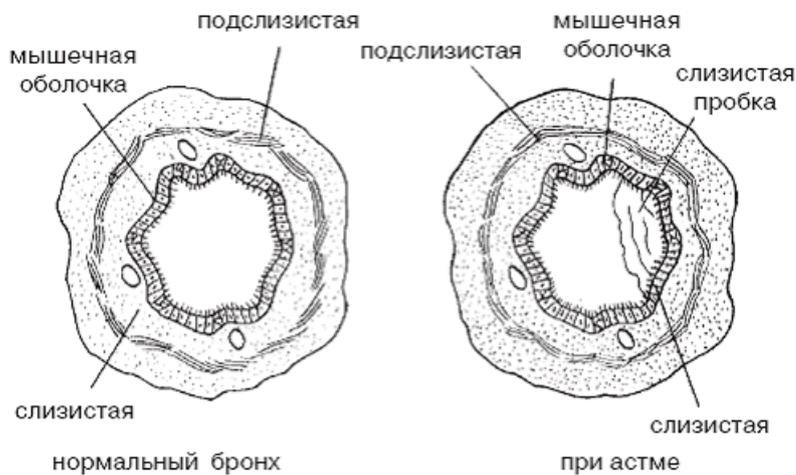


Рис. 2

Клиническими проявлениями хронического бронхита является почти постоянный или повторяющийся кашель с мокротой. В начале заболевания кашель обычно возникает по утрам и сопровождается отделением небольшого количества мокроты. Кашель усиливается в холодное и сырое время года, а в теплые и сухие летние дни может полностью прекратиться.

Со временем появляются приступы надсадного кашля, а это уже признак запущенного заболевания. Несмотря на неприятные ощущения, вызываемые таким кашлем, больные нередко продолжительное время не обращаются к врачу. Позднее появляется одышка, которая вначале возникает при физических нагрузках или обострении хронического бронхита, а затем и в состоянии покоя. Это признак дыхательной недостаточности. По мере дальнейшего течения хронического бронхита развивается сердечная недостаточность. Появляется учащенное сердцебиение, отеки, увеличение печени, снижение диуреза.

При обострении болезни кашель усиливается, увеличивается количество выделяемой мокроты (нередко гнойной), иногда появляется кровохарканье, может повыситься температура, человек чувствует слабость во всем теле, недомогание. Следует отметить, что обычный кашель по утрам у курильщиков не что иное, как признак хронического бронхита.

Лечение хронического бронхита очень непростая задача, которая почти неразрешима, если не устранить патологических причин, и главным образом курение. При обострении болезни назначаются антибиотики: ампициллин, тетрацилин, метациклин, доксициклин. Используются сульфаниламиды: сульфадиметок-син, сульфапиридазин, бисептол-480.

Антибактериальное лечение зависит от вида возбудителя, который определяется после исследования мокроты. Больным хроническим бронхитом назначаются отхаркивающие средства и лекарства, расширяющие бронхи, – бронхолитики: эуфиллин, ингаляторы атро-вент, сальбутамол, беротек и др. Они способствуют отхаркиванию, сокращают дефицит кислорода в легких.

Как правило, больным с хроническим бронхитом в стационарах с помощью специальных устройств проводится кислородотерапия. Рекомендуется совершать ежедневные прогулки, лучше загородные, и регулярно проветривать помещение.

Появление у больных хроническим бронхитом дыхательной недостаточности – одышки – требует применения периферических вазодилататоров: нитросорбида, празозина и др., а также антагонистов кальция: нифедипина, коринфара, которые улучшают кровоснабжение легких, снижают повышенное при хроническом бронхите легочное сосудистое сопротивление. Если появились признаки сердечной недостаточности (отеки, увеличение печени, сердцебиение) следует использовать мочегонные препараты – такие, как верошпирон и др., сердечные гликозиды. Не следует забывать о том, что применять мочегонные вещества следует очень осторожно.

У всех больных хроническим бронхитом снижен иммунитет, поэтому рекомендуется провести курс лечения иммуностимуляторами. Под наблюдением врача (в стационаре) применяется Т-активин, вамизол, декарис. В домашних условиях можно принимать пантокрин, элеутерококк, настойку лимонника, корень женьшеня, пентоксил, алоэ. Курс лечения составляет 3-4 недели.

Обязательными составными элементами лечения хронического бронхита являются лечебная физкультура и массаж. Особое внимание уделяется грудному массажу, причем очень важным приемом является вибрация, которая улучшает бронхиальный дренаж.

Большое значение для больных хроническим бронхитом имеет сбалансированное питание. Следует учитывать, что при хроническом бронхите могут быть большие потери белка (во время отхождения мокроты). Иногда нарушается всасывание белка в кишечнике из-за кислородного голодания организма, поэтому пища такого больного должна содержать достаточное количество белка. Потребление углеводов следует ограничить, так как при их обмене образуется углекислый газ, количество которого при хроническом бронхите и без того повышено из-за нарушения газообмена. Пища больного должна быть богата витаминами. Целесообразно использовать сырые овощи и фрукты, соки, пивные дрожжи. При появлении признаков сердечной недостаточности нужно ограничить потребление соли и жидкости, увеличить долю продуктов, содержащих калий.

## Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – заболевание, которое сопровождается приступами удушья, возникающими в результате спазма, отека и повышенного образования мокроты в бронхах. Причиной бронхиальной астмы могут быть аллергические и неаллергические факторы. Бронхиальная астма у одного из родителей удваивает риск заболевания ребенка, астма же у обоих родителей увеличивает возможность заболевания в 5 раз.

Чаще всего бронхиальная астма возникает вследствие развития аллергии. Известно, что аллергия – это извращенная реакция организма на какое-либо вещество. Такими веществами-аллергенами могут быть пищевые продукты, лекарства, запахи, пыль и т. д. При контакте с аллергеном у больного бронхиальной астмой в организме вырабатываются различные биологически активные вещества, которые вызывают спазм, воспалительный отек бронхов и повышенное образование густой вязкой слизи. Особенно активны при аллергических реакциях так называемые тучные клетки. Свое название они получили из-за того, что обильно выделяют физиологически активные вещества и участвуют в процессе воспаления. К таким веществам относятся гистамины, серотонины, простагландины, лейкотриены и т. д. Нередко бронхиальная астма возникает у больных под воздействием бытовых аллергенов: домашней пыли, шерсти животных, перьев птиц, корма для рыбок, испражнений насекомых (тараканов, клопов).

В последние годы установлено, что аллергенность домашней пыли в значительной мере определяется наличием в ней клещей (сейчас их известно более 30 видов). В 1 г пыли может содержаться несколько тысяч насекомых. Клещи распространены повсеместно за исключением районов с арктическим и горным климатом. Наибольшее скопление клещей наблюдается в матрацах, подушках, одеялах, мягкой мебели, коврах, постельном белье.

Аллергены находятся не только в жилищах, они широко распространены в окружающей среде. Это пыльца растений, споры грибов, частицы насекомых и другие компоненты воздушной среды. Чаще всего аллергические реакции вызывают следующие пыльцевые растения: тимофеевка луговая, одуванчик, маргаритка, крапива, подорожник, амброзия, полынь, щавель, люпин, мак, тюльпан, шиповник, бузина, сирень, лесной орех (лещина), береза, дуб, ясень, тополь, ива, сосна, ольха, каштан и др.

Значение пищевой аллергии при бронхиальной астме раньше недооценивалось, хотя она, как установлено специалистами в последние годы, воздействует почти на половину больных.

Профессиональная астма может развиваться у работников сельского хозяйства, пищевой, деревообрабатывающей, химической, текстильной, косметической промышленности и у парикмахеров.

Аллергенами могут быть практически любые лекарства. Лекарственная непереносимость (кожные сыпи, прыщи, зуд, экзема) встречается у многих больных бронхиальной астмой. Однако астмогенное медикаментозное действие наблюдается сравнительно редко. Обычно лекарства являются причиной бронхиальной астмы у лиц, имеющих постоянный, связанный с профессией контакт с ними.

Часто при бронхиальной астме аллергеном является ацетилсалициловая кислота (аспирин). Многие больные, чувствительные к ацетилсалициловой кислоте, реагируют также на тетрациклин и соли бензойной кислоты, используемые в пищевой промышленности. Поэтому следует исключить из употребления пищевые продукты, содержащие салициты. Это яблоки, абрикосы, грейпфруты, виноград, лимоны, дыни, персики, апельсины, сливы, вишня, ежевика, малина, земляника, крыжовник, черная смородина, огурцы, перец, помидоры, картофель. Не следует употреблять мятные конфеты, напитки из корнеплодов, моро-

женое, содовую воду, кондитерские изделия. Таким больным противопоказаны теофедрин, индометацин и другие лекарства этой группы.

Бронхиальная астма, развивающаяся после контакта с вышеназванными аллергенами, получила название атонической. Этим термином в 1923 году была названа «странная» болезнь, возникающая под воздействием широко распространенных и безвредных для большинства людей веществ.

У части же больных приступы возникают в связи с инфекцией – острым респираторным заболеванием, острым бронхитом, пневмонией. Такую бронхиальную астму относят к инфекционной. В ряде случаев бронхиальная астма развивается после стрессов, при эндокринных изменениях (при беременности или в климактерический период), на фоне других заболеваний (узелковый периартериит и др.), при физических нагрузках.

Бронхиальная астма имеет довольно яркие клинические проявления. Это приступы затрудненного дыхания, удушье, возникающее из-за спазма, отека и избыточного образования слизи в бронхах. Болезненные проявления в бронхах препятствуют нормальной вентилиации, причем в большей степени затруднен выдох, так как именно при выдохе бронхи подвергаются дополнительному сдавливанию за счет повышения внутригрудного давления. Однако субъективно больной может ощущать затруднение как выдоха, так и вдоха.

В развитии приступа иногда выделяют три этапа: предвестники, период удушья, разрешение приступа. В начальный период может появиться аллергический насморк, зуд век, сухой кашель, затем развивается одышка, нередко сопровождающаяся глухими хрипами, свистящим дыханием, которые слышатся даже на расстоянии. Больной обычно находится в состоянии беспокойства и возбуждения, вынужден принимать сидячее положение с наклонном туловища вперед, с упором на руки. В акте дыхания участвуют мышцы плечевого пояса, грудной клетки, брюшного пресса. Заканчивается приступ отхождением густой вязкой мокроты.

При обострении бронхиальной астмы подобные приступы неоднократно повторяются. Наиболее частое и опасное осложнение бронхиальной астмы – астматический статус, угрожающий жизни больного и требующий экстренной интенсивной терапии. Астматический статус – это тяжелый приступ бронхиальной астмы, который не удается снять обычными лекарственными препаратами (бронхорасширяющие средства, эуфиллин). Он характеризуется тяжелой дыхательной недостаточностью, прогрессирующими нарушениями газообмена, кислотно-щелочного состояния крови.

Астматический статус возникает или при внезапном повторном контакте с аллергеном, к которому у больного уже имелась повышенная чувствительность, или на фоне обострения бронхиальной астмы. Определенную роль играет бесконтрольное использование лекарств (как правило, ингаляторов), неоправданное снижение дозы или отмена гормональных средств.

Прогноз при бронхиальной астме бывает различным. Примерно у  $\frac{1}{3}$  больных, особенно у детей до 16 лет, приступы могут прекратиться сами по себе; у второй трети наблюдаются периодические нетяжелые обострения; у последней – тяжелое течение болезни с частыми обострениями, развитием дыхательной недостаточности, возникновением хронического бронхита. В значительной мере этот прогноз зависит от правильности лечения больного.

Больному с бронхиальной астмой необходимо знать причины возникновения приступов, найти свои аллергены и по возможности исключить или ограничить контакт с ними. Помещение, где находится больной, нужно ежедневно убирать с помощью пылесоса.

Не следует обзаводиться плюшевыми игрушками, пуховыми подушками, ватными одеялами. Матрац необходимо покрыть непроницаемым пластиком. Влажную уборку проводить не реже 1 раза в неделю. Необходимо избегать в квартире захламленности, книги

поместить на застекленные полки, регулярно менять белье, мыть обои. Следует помнить о том, что повышенная влажность в помещении создает благоприятные условия для развития клещей и грибка. Поэтому использование комнатных увлажнителей нежелательно. Иногда необходимо сменить место проживания и переехать в район или город с более сухим теплым климатом и хотя бы не жить в низине или вблизи водоема.

При профессиональной бронхиальной астме следует перейти на другую работу. Лицам с повышенной чувствительностью к пыльце растений в период их опыления не рекомендуется бывать в лесу. Наибольшая концентрация пыльцы в воздухе приходится на сухую ветреную погоду, дневное и вечернее время. Чтобы уменьшить содержание пыльцы в воздухе, в помещениях используются фильтры и кондиционеры.

Для выявления аллергенов существует метод кожных проб. Больному вводятся разнообразные аллергены, и проверяется чувствительность к ним. Эти пробы выполняются только в специальных аллергологических центрах. Пробы берутся обязательно в то время, когда болезнь не обострена. В дальнейшем можно проводить лечение, способствующее снижению извращенной реакции на конкретный аллерген.

Один из основных методов лечения бронхиальной астмы – диетотерапия. Она позволяет в большинстве случаев снизить повышенную расположенность больного к аллергическим реакциям на пищевые продукты, способные провоцировать обострение заболевания.

Немедикаментозное лечение бронхиальной астмы, помимо диетотерапии, включает рефлексотерапию, физиотерапию, лечение в соляных шахтах, гипноз, лечебное голодание, фитотерапию, санаторное лечение. Последнее лучше проводить в местных санаториях, где чаще всего не возникает трудностей с акклиматизацией для больных бронхиальной астмой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.