**Рекомендации пациенту по реабилитации при бронхиальной астме.**

**Бронхиальная астма (БА)**— это хроническое аллергическое заболевание дыхательных путей, для которого характерны периоды обострения с явлениями обструкции бронхов и периоды ремиссии,

т.е. полного отсутствия симптомов.



Реабилитационные мероприятия при бронхиальной астме направлены на поддержание ремиссии болезни, восстановле­ние функциональной активности и адаптационных возможнос­тей дыхательного аппарата и других органов и систем, обеспе­чивающих последующее нормальное развитие жизнеобеспече­ния организма.

С этой целью используется комплекс лечебно­-восстановительных мер, включающий:

1. физические упражнения;
2. массаж;
3. дыхательные упражнения;
4. укрепление иммунитета;
5. медикаментозную терапию;
6. климатотерапию.

****Для восстановления здоровья усилия должны приложить врачи и сам больной, иначе не будет эффекта от лечения, поэтому большую роль играет то, как больной выполняет указания врача и занимается самостоятельно. Важное значение имеют

дыхательные упражнения, направ­ленные на устранение патологических изменений со стороны бронхолегочного аппарата. Регулярные занятия дыхательны­ми упражнениями способствуют развитию дыхательных мышц, улучшают подвижность грудной клетки, расслабляют гладкую мускулатуру бронхов.

### **Физиотерапия**

Для уменьшения воспаления применяют ультрафиолетовое облучение (УФО) с разной длиной волны, электрофорез.

Воздействие на область надпочечников волновыми методами, ультразвуком, магнитным полем позволяет активизировать

 выработку собственных кортикостероидов.

Облучение лазером рефлекторных зон и биологически активных точек снижает интенсивность воспаления.

Для устранения бронхоспазмов и улучшения вентиляции легких применяют ультразвуковую терапию,электрофорез, воздействие постоянным током.

## **Диета в реабилитации при бронхиальной астме**

Так как астма в основном имеет аллергическую форму, то при ней рекомендована – гипоаллергенная диета.

Гипоаллергенная диета, снижающая риск возникновения приступов, должна подбираться индивидуально, с учетом реакции именно вашего организма на конкретные продукты.

Питание должно быть низкокалорийным, небольшими порциями, но частым: 5-6 раз в день. При пищевой аллергии нужно исключить те продукты, на которые возникает реакция.

### **Массаж**

Массаж при бронхиальной астме назначают курсами по 5-15 сеансов и повторяют от 3 до 6 раз в год. Продолжительность сеанса 15-20 минут. Курс массажа проводят только в период вне приступов и при хорошем самочувствии.

Проводится массаж со стороны спины и грудной клетки. Основные принципы:

1. Движения должны быть от ребер до затылка.
2. Необходимо разминать все мышцы спины и плечевого пояса.
3. На грудной клетке аккуратно работать с областью сердца.

Необходимо проводить приемы: поглаживания; разминания; вибрации; растирание. В заключении проводить поглаживание. Можно делать похлопывание. На область спины и грудной клетки выделять по 7-10 минут.

Воздействие массажа при бронхиальной астме:

1. Расслабление межреберных мышц – облегчение дыхания.
2. Снижение возбудимости нервной системы – снятие стресса и нервного перенапряжения.
3. Улучшение дренажа в бронхах – способствует оттоку мокроты, профилактика застойных явлений в легких. Массаж необходимо сочетать с другими мероприятиями, как

 закрепляющий этап при реабилитации.

**Выполнила студентка 309 группы**

**Алехина Мария**