

### **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 в области сердца работать аккуратно.

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.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет

имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Фармацевтический колледж

Рекомендации пациенту по реабилитации при бронхиальной астме. 

Выполнила: Домогашева А.В.

Проверила: Шпитальная О.В.

**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.

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.

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**

Астма в основном имеет аллергическую форму, рекомендована – гипоаллергенная диета.

Гипоаллергенная диета, снижает риск возникновения приступов, подбирается индивидуально, с учетом реакции организма пациента на конкретные продукты.

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