



ДИШАМ СВОБОДНО

Издава АСОЦИАЦИЯТА НА БЪЛГАРИТЕ БОЛЕДУВАЩИ ОТ АСТМА

ноември, 2007



Конференцията се осъществи с любезното съдействие:
**SOPHARMA, Astra Zeneca, Glaxo Smith Kline,
MSD, Libra, ALTANA Pharma AG,
ECSOPHARM, DAIKIN**

През месец май, тази година в Националния Дворец на Културата - гр. София се проведе Международната Годишна среща на Европейската Федерация за Астма, Алергии и Респираторни заболявания

(EFA) - "Равнопоставеност в грижата за здравето на хора с алергии, астма и ХОББ".

Изключително признание за България е, че домакинството на този високо престижен форум бе поверено на

София, а любезен домакин беше Асоциацията на Българите, Боледуващи от Астма (АББА).

Целта на този международен форум бе за пореден път да се подчертае обществената значимост на белодробните болести в България, да се инициира съдържателна дискусия и продуктивен диалог между всички участници в здравната система - пациенти, медицински специалисти, държавни институции.

В конгреса взеха участие пациентски организации за белодробни болести и алергии от 37 държави, представители на Световната здравна организация и Европейския парламент, български и чужди водещи специалисти в

областта, изявени обществени и политически личности и представители на национални институции и медии. Поздравителни адреси бяха изпратени от Проф. Радослав Гайдарски - Министър на здравеопазването и г-жа Меглена Кунева, еврокомисар на ресор - защита на потребителите.

Конгресът беше форум за обмен на опит, знания, презентации, запознаване с последните постижения в борбата с алергиите, астмата и респираторните заболявания у нас, в Европа и по света.

Предоставяме на Вашето внимание декларацията, която беше изготвена на Конференцията.

Софийска Декларация 2007

ДЕКЛАРАЦИЯ НА ЕФА ЗА ПАЦИЕНТИТЕ С АЛЕРГИИ, АСТМА И ХОББ - СОФИЯ, 2 ЮНИ 2007

11та конференция на ЕФА на тема: Равнопоставеност в лечението на астма, алергия и ХОББ в ЕС

За всички пациенти с астма, алергии и ХОББ

Европейски и национални програми

- Достъп до добри и еднакви стандартизация за лечение независимо къде живеете в ЕВРОПА

- Високи стандарти и достъп за пациентите до професионалното образование, информация и нови знания

- Здравословен, незамърсен въздух в затворени помещения и навън

Алергия

Европейско и национално ниво

- Алергологията разглеждана като специалност извън рамките на Европа

- Безопасна храна: ясни и разбираеми етикети на храните (опаковани, неопаковани, кетъринг, ресторанти)

Астма

Европейско ниво

- Високи стандарти за регулиране на замърсяването на въздуха на открито и в затворени помещения
- Финансиране на изследвания

Национално ниво

- Реимбурсация на медикаменти

ХОББ

Европейски програми

- тотална забрана за пушенето на всички обществени и работни места

- Достъп до специалисти и загриженост за ранно диагностициране

Национално ниво

- Достъп до специалист и загриженост за ранно диагностициране
- Достъп до рехабилитация.

Организации, подписали декларацията:

Allergy and Asthma Federation, Finland
ANIKSI, Greece
Association of Allergic Children

Clubs, Lithuania
Associazione Italiana Pazienti BPCO
Association of Bulgarians with Bronchial Asthma ABBA
Astmafonds, the Netherlands
Asthma UK
AsthmaAllergiforbundet, Denmark
Association Asthme & Allergies, France
Austrian Lung Association
Czech Initiative for Asthma
Lithuanian Council of Asthma Clubs
Norwegian Asthma and Allergy Association
Norwegian Heart and Lung Associations
Pulmonary and Allergy Patients' Association of Slovenia
Swedish Asthma and Allergy Association
Swedish Heart and Lung Association
Vereniging NederlandDavos, the Netherlands
European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients' Associations (EFA)



Европейската федерация за астма, алергии и болести на дихателните пътища (ЕФА) е европейска мрежа от пациентски организации за алергии, астма и ХОББ, която е създадена през 1991 г. в Стокхолм, Швеция.

ЕФА е създадена, за да обедини силите на националните пациентски организации и да постигне резултати на европейско ниво, както и да подобри здравето и качеството на живота на европейците, които страдат от тези болести. Първото задължение на индивидуалните членове на ЕФА е да се погрижат за интересите на пациентите на национално ниво, а ЕФА ги подпомага като улеснява споделянето на знания и опит между тях.

В момента, членството на ЕФА обхваща почти всички страни-членки на Европейския съюз.

От 2003 г. България е представена в лицето на АББА, а от 2006 г. представител на АББА е в Борда на Федерацията.
www.efanet.org

АСТМАТА ПРИ ДЕЦАТА

Астмата е доста често срещана хроническа болест при децата. За съжаление, процентът на болните от астма деца в последно време се увеличава. От астма децата се разболяват на различна възраст, но най-често първите симптоми на болестта се появяват на около 5 годишна възраст.

Рискови фактори за развитие на астма при деца

Има много рискови фактори за развитието на астма при децата. Те включват:

- Наличие на алергия
- Фамилна обремененост
- Чести респираторни инфекции
- Ниско тегло при раждане
- Излагане на тютюнев дим преди или след раждането
- Среща се повече при момчетата
- При по-бедни семейства

Защо все повече деца се разболяват от астма?

Засега не е съвсем ясно защо броят на болните от астма се увеличава. Някои учени предполагат, че децата все повече се излагат на различни алергени като прах, замърсяване на въздуха и вторичен тютюнев дим. Други учени предпо-

лагат, че днешните деца малко боледуват от детски болести и така не са успяват да изградят достатъчна имунна система. Излиза, че имунната система не произвежда достатъчно защитни антитела за да се противопоставя на болестта. Също така, поради фактът, че все повече майки не кърмят децата си, важни субстанции на имунната система не отиват към бебетата.

Признаци и симптоми



Признаците и симптомите, за които трябва да следите са следните:

- Честа кашлица, по време на игра, през нощта, или когато детето се смее. Важно е да се знае, че кашлицата може да бъде и единствен симптом.
- По-малко енергия по време на игра.
- Учестено или късо дишане.
- Оплаквания от "стягане" на гърдите.
- "Свирене" на гърдите

при дишане.

- Чувство на умора и слабост.

Трябва да се има предвид, че не всички деца имат едни и същи симптоми. Последните могат да се различават дори при различни пристъпи на едно и също дете. Също така, следва да се знае, че не при всички случаи на "свирене" на гърдите и кашлица се касае за астма.

Как се диагностицира астмата при децата?

Астмата при децата често е доста трудно да се диагностицира. При по-големите деца, болестта може да бъде определена въз основа на симптомите и на медицинските изследвания. Методите за диагностика са следните:

- Въз основа на историята на болестта и описанието на симптомите. Необходимо е да споделите с лекаря историята на дихателните проблеми, които детето ви

е имало и има в момента, както и наличието на наследствени фактори - астма, алергия, кожни проблеми и други белодробни болести или проблеми. Важно е да се знаят подробно симптомите - кашлица, "свирене" на гърдите, късо дишане, болка или стягане на гърдите, а също така и по кое време на денонощието и колко често тези симптоми се случват.

- Физически преглед. По време на този преглед, лекарят "прислушва" гърдите и сърцето на детето.

- Изследвания. На много деца се налага да се направят изследвания на функционалните показатели на дробовете, а също и преглед с рентгенов апарат. При функционалните изследвания се измерват количеството въздух и скоростта на въздуха при издишване. Така лекарят добива представа за степента на заболяването. При деца под 5 години в повечето случаи не е възможно да се направят функционални изследвания и при диагностиката лекарите се осланят повече на историята на болестта, на симптомите и на физическия преглед.

- Други изследвания също така могат да бъдат направени, с цел да се установят причинителите или дразнителите на астматичните пристъпи. Такива са

Редактор:
Румен Леонидов

Координатори:
Николеа Григорова, Диана Хаджиангелова,
Яна Караджова, Николай Лазаров

Предпечатна подготовка и печат: **БСМБ**

Адрес на редакцията: ул. "Триадица" 5Б
Офис 317, Административна сграда "Сплендид Палас"
Тел./факс/: 980 45 46
www.asthma-bg.com E-mail: asthma@mail.bg

Съветите в бюлетина дават представа и общи понятия за лечение, но изискват конкретното одобрение на лекуващия ви лекар.

АСТМАТА ПРИ ДЕЦАТА

кожните тестове за наличието и вида на алергията и алергените, рентгеновите снимки за установяване наличието на инфекции на синусите и др.

Как се лекува астмата при децата?

Въз основа на историята на болестта и степента на развитие на болестта, лекарят трябва да изготви т.н. план за действие и лечение. Планът описва кога и как да се използват лекарствените средства, какво да се прави когато се влоши състоянието на детето и кога да се търси незабавна болнична помощ. Разгледайте внимателно този план и питайте лекаря за всички неясноти, които имате.

Планът за действие и лечение е изключително важен, за да контролирате успешно болестта. Той трябва винаги да ви е "под ръка", за да се подсещате какво следва всекидневно или при нужда да се прави. Освен планът за действие, трябва да се опитате максимално да разберете какви са провокиращите пристъпи на астмата на вашето дете фактори и по възможност да ги отбягвате.

Какви медикаменти детето ви трябва да използва?

Ако се налага използването на бронхоразширяващи лекарства повече от два пъти седмично, обикновено лекарите препоръчват всекидневно приложение на

противовъзпалителни лекарства.

Дозата на медикаментите се определя като се има предвид възрастта и теглото на малките пациенти.

Как се разбира дали астмата на детето ви е добре контролирана?

Може да считате, че астмата на детето ви е добре контролирана, ако след използването на лекарствени средства, вашето дете

- Живее нормален, активен живот,
- Има малко симптоми,
- Посещава редовно училище,
- Изпълнява ежедневните си задължения без затруднения,
- Почти не се налагат спешни посещения при

лекар или болнично заведение,

- Има малко странични явления след приема на медикаментите.

Колкото по-добре сте запознати с особеностите и лечението на астмата, толкова по-добре ще можете да помогнете на детето ви да отбягва дразнителите, правилно и редовно да взи-

Все пак, с напредването на годините, астматичните симптоми при около 50 % от децата намаляват значително и изглежда като че ли болестта е изчезнала. Когато стигнат около 30-40 годишна възраст, поне при половината от тези деца отново ще се появят симптоми на болестта. За съжаление, няма начин да се прогнозира кои симптоми ще намалят или изчезнат и кои ще се появят по-късно.

Как да постъпите когато детето ви има силен астматичен пристъп?

Ако детето ви прояви признаци на силен астматичен пристъп, трябва да постъпите по следния начин:

- Дайте на детето бронхоразширяващото лекарство според плана ви на действие и лечение.

- Изчакайте 15 минути. Ако симптомите изчезнат, детето ви ще може отново да се занимава с обичайната му дейност.

- Ако симптомите не изчезват, следвайте напътствията в плана ви за действие. Ако след всички ваши действия няма резултат, потърсете помощ от лекаря ви.

ма лекарствата, които са му предписани. В резултат на вашите грижи детето ви може да живее без пристъпи и да води нормален здравословен живот.

Когато детето ви порастне, астмата ще изчезне ли?

Веднъж дихателните пътища станали чувствителни (т.е. когато детето вече е болно от астма), те остават такива до края на живота.

Опасни признаци са "свиренето" на гърдите, силната кашлица, трудност при ходене, посиняване на устните и на пръстите под ноктите. Ако тези признаци са налице, извикайте бърза помощ.



ПРОФИЛАКТИКА НА БОЛЕСТИТЕ НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА ПРИ ДЕЦА ОТ 3 ДО 6 ГОДИНИ



През последните години по данни на профилактичните прегледи при децата от 3 до 6 годишна възраст, посещаващи детските заведения на гр.София водещи са болестите на дихателната система с алергична етиология - астма и алергичен ринит.

В световен мащаб честотата на астмата е

между 4 и 6%, като броят на децата непрекъснато расте. Различните вирусни и бактериални инфекции, излагането на алергени и вредни вещества са главните фактори за появата на алергичните заболявания на дихателната система. За възникването на алергични болести значение имат и условията, в които се отглеждат децата

За поредна година Асоциацията на Българите Боледуващи от

Астма организира скрининг в детските заведения в София с цел ранна диагностика на тези заболявания.

През 2006 година започна изпълнението на съвместна регионална програма на "Асоциация на българите, боледуващи от астма" ("АББА") и Столичната регионална инспекция по опазване и контрол на общественото здраве (СРИОКОЗ) "Профилактика на болестите на дихателната система

с алергична етиология - астма и алергичен ринит при деца от 3 до 6 години, посещаващи детските заведения", която се реализира в р-н Лозенец. Мероприятията по регионалната програма се осъществиха със съдействието на районната администрация, директорите и медицинските специалисти от детските градини, и Националният център за опазване на общественото здраве (НЦООЗ).

ТЕСТ ЗА КОНТРОЛ НА АСТМАТА (АСТ™)

Този тест може да помогне на хората с астма (на 12 и повече години) да оценят контрола върху астмата си.

Моля, оградете съответния брой точки за всеки въпрос. Има общо ПЕТ въпроса.

Можете да изчислите резултата от теста за оценка на контрола върху астмата като сумирате точките, дадени за всеки отговор. Не забравяйте да обсъдите резултатите с Вашия лекар.

Обърнете от другата страна, за да разберете какво показва резултатът Ви.



Оценете контрола на астмата си

Стъпка 1: Оградете точките за Вашия отговор на всеки въпрос и напишете цифрата в квадратчето вдясно. Моля, отговорете възможно най-открито. Това ще помогне на Вас и Вашия лекар да обсъдите действителното състояние на астмата Ви.

Въпрос 1

През изминалите 4 седмици, каква част от времето Ви Вашата астма Ви пречеше да извършвате ежедневните си дейности (на работа, в къщи или на училище) в сравнение с нормален ден без прояви на астма?

Цялото време	1	По-голямата част от времето	2	Част от времето	3	Малка част от времето	4	Никакво време	5	
--------------	---	-----------------------------	---	-----------------	---	-----------------------	---	---------------	---	--

Въпрос 2

През изминалите 4 седмици, колко пъти имате задух?

Повече от веднъж на ден	1	Веднъж на ден	2	3 до 6 пъти седмично	3	Веднъж или два пъти седмично	4	Нито един	5	
-------------------------	---	---------------	---	----------------------	---	------------------------------	---	-----------	---	--

Въпрос 3

През изминалите 4 седмици, колко пъти симптомите на астма (хрипове, кашлица, задух, стягане или болки в гърдите) Ви будиха нощем или по-рано от обикновено сутрин?

4 или повече нощи седмично	1	2 до 3 нощи седмично	2	Веднъж седмично	3	2 или 3 пъти седмично	4	Нито един	5	
----------------------------	---	----------------------	---	-----------------	---	-----------------------	---	-----------	---	--

Въпрос 4

През изминалите 4 седмици, колко пъти използвахте бързо действащ инхалатор или небулизатор (Салбутамол, Вентолин™, Екозал™, Буто-Асма™, Саламол™, Атровент™, Беротек™)?

3 или повече пъти дневно	1	1 или 2 пъти дневно	2	Веднъж седмично или по-малко	3	Добре контролирана	4	Нито един	5	
--------------------------	---	---------------------	---	------------------------------	---	--------------------	---	-----------	---	--

Въпрос 5

Как бихте оценили контрола върху астмата си през изминалите 4 седмици?

Неконтролирана	1	Слабо контролирана	2	Донякъде контролирана	3	Добре контролирана	4	Напълно контролирана	5	
----------------	---	--------------------	---	-----------------------	---	--------------------	---	----------------------	---	--

Стъпка 2: Сумирайте точките от всички отговори.

Стъпка 3: Обърнете от другата страна, за да разберете какво показва резултатът Ви.

ОБЩО

Оценете контрола на астмата си



Точки: 25 - Поздравления

Астмата Ви е била под ПЪЛЕН КОНТРОЛ през изминалите 4 седмици. Не сте имал(а) никакви симптоми и ограничения свързани с астмата. Посетете Вашия лекар, ако това се промени.

Точки: от 20 до 24 - в желаната зона сте

Астмата Ви е била ДОБРЕ КОНТРОЛИРАНА, но не НАПЪЛНО КОНТРОЛИРАНА през изминалите 4 седмици. Вашият лекар ще може да Ви помогне в стремежа Ви към ПЪЛЕН КОНТРОЛ.

Точки: по-малко от 20 - извън желаната зона сте

Възможно е Вашата астма да НЕ Е БИЛА ПОД КОНТРОЛ през изминалите 4 седмици. Вашият лекар може да Ви препоръча план за действие за подобряване на контрола върху астмата Ви.

любопитно

ИЗВЕСТНИ АСТМАТИЦИ



Бил Клинтън
Президент на САЩ
(1993-2001)

Бил Клинтън е 42-ят президент на САЩ, третият най-млад след Теодор Рузвелт и Джон Кенеди (които също са били астматици). Той управлява по време на най-дългия период на икономическа експанзия в американската история, който включва балансиран бюджет и федерален излишък. В резултат на скандала със стажантката Моника Люински, хората губят вяра в неговите принципи, но въпреки това, той запазва рейтинг от 65% народно одобрение

в края на мандата си - най-високия подобен рейтинг за който и да е президент встъпил в длъжност след Втората световна война.



Световната номер 1 в тениса

Световната номер 1 в тениса Жустин Енен по всяка вероятност ще пропусне възможността да защити олимпийската си титла на Игрите в Пекин догодина, защото замърсеният въздух в столицата на Китай би могъл да й създаде доста проблеми на здравословното състояние.

Както е известно белгийската тенисистка има астма и смогът над Пекин няма да повлияе никак позитивно

на нейното здравословно състояние. Енен отказа да вземе участие в откритото първенство на Китай през септември заради болестта и не е изключено това да стане и за Олимпиадата в Пекин догодина."Имам астма от скоро и дори се чувствах много зле в Ню Йорк в края на US Open. Много ме притеснява въздуха над Пекин", споделя Жустин Енен преди началото на последния турнир за сезона - първенството на WTA в Мадрид."Наистина организаторите на Игрите в Пекин имат проблем със замърсения въздух. Жалко, че не можах да играя на турнира там тази година. Засега всичко е под контрол и това е най-важното. Златото от олимпийските игри е най-голямата ми цел през 2008 година", допълва първата ракета в света. Тя започва защита на титлата си Мадрид срещу рускинята Анна Чакветадзе.



Кристофър Рийв
Супермен

Освен актьор, Рийв е и известен продуцент, режисьор и писател. Изключително активен борец за правата на хората, през 1987 той повежда публичен митинг в подкрепа на 77 чилийски актьори, писатели и режисьори, осъдени на смърт от Аугусто Пиночет за това, че са критикували неговия режим в творбите си. В резултат на усилията на Рийв, Пиночет отменя присъдите, а актьорът получава 3 национални признания от Чили. През 1995 г. Кристофър остава парализиран в инвалидна количка след инцидент с падане от кон. До края на живота си лобира от името на хората с увреждания на гръбначния стълб и дори основа фондация на свое име, чрез която подпомага научни изследвания в областта.

СВЕТОВНИЯ ДЕН ЗА БОРБА С АСТМАТА тази година се отбеляза с издигането на летателен балон в Южния парк на 1 май 2007 г. от 10:30 часа

За да подпомогнем борбата с астмата се обявява и Инициативата

"Месец на отворените врати", която даде възможност на всички желаещи да измерят дишането си през месец май в цялата страна 9 от всеки 10 души, страдащи от астма се примиряват със симптомите на болестта, която ограбва живота им!

Подкрепете ни, за да докажем, че не сме едни от тях!

1 май - Световен ден за борба с астмата

"Астмата може да бъде

контролирана!", с музика и с много настроение се издигна летателен балон над София, с който доказвахме, че ние искаме и можем да си поемем въздух и искаме да живеем пълноценно. Целта ни е данасочим вниманието на обществеността и страдащите от астма към факта, че с точна диагноза, обучение и ефек-

тивно лечение пълноценният им живот е постижим.



Същевременно, неконтролираната астма генерира неоправдано големи рискове за пациента и разходи на държавата, в пъти превъзходящи отделните средства за лечение.

Инициативата "Месец на отворените врати"

С подкрепата на Асоциацията на българите, боледуващи от астма (АББА), Българското дружество по белодробни болести (БДББ) и Българското дружество по алергология (БДА) през месец май в специализирани кабинети в цялата страна безплатно се изследваше дишането на всички желаещи.

*Световният ден за борба с астмата се организира с подкрепата на:

Астра Зенека; Глаксо Смит Клайн; Мерк Шарп и Доум

АСТМА И ЙОГА ЗА ЕДИН ПО-ДОБЪР ЖИВОТ

От февруари 2007г. стартира нашата програма "Астма и Йога - за един по-добър живот". Лекарите пулмолози съвместно с АББА, обединиха своите усилия в името на по-доброто бъдеще на пациентите, страдащи от хронични белодробни заболявания.

Днес съвременната наука ни предоставя изключително добри възможности за лечение на белодробните заболявания. Инхалаторната терапия подобри живота на болните и сведе до минимум страничните ефекти на лекарствените продукти.

Все пак процентът на болните с контролирана астма не е толкова голям. Причините са най-различни - генетични фактори, невъзможност да се избегне напълно контакта с алергените, проблеми свързани със самото приемане на лекарството

и дозата му. Други допълнителни фактори, които са ни добре известни са емоционални дисбаланс, тревогата, напрежението, безсънието. Много пъти те провокират или задълбочават астматичния пристъп.

В това отношение, ние считаме, че йога практиките могат да ни помогнат при комплексното лечение на това заболяване. Те са доказали своя ефект през вековете и са безвредни. Йога практиките, ако се изпълняват редовно и с желание, могат да ни подпомогнат в лечебния процес. Но е нужно търпение и постоянство. Всеки може да се убеди от личен опит в тяхната стойност, стига да има желание да направи своето собствено усилие и да добави нещо повече към своето лечение.

От три години в Специализираната болница за долекуване,

продължително лечение и рехабилитация на белодробните болести "Св. Петка Българска" във Велинград обучаваме пациентите в някои йога практики, които са подходящи и ефективни при комплексното лечение на хроничните белодробни заболявания, такива като бронхиална астма и ХОББ (хронична обструктивна белодробна болест). В болницата има обучен персонал, две рехабилитаторки, които с голямо желание показват на пациентите почистващите процедури на носа, дихателните практики, йога пози. Така пациентът се чувства равноправен участник в процеса на лечението. В Средно общообразователно оздравително училище "Христо Смирненски" в



гр.Ракитово, съвместно с болницата във Велинград проведохме спирометрия при децата, консултации с пулмолог и рехабилитаторката беше обучена в подходящи за децата йога практики.

В София също се провеждат йога курсове за астматици, които се организират съвместно с АББА (Асоциация на българите боледуващи от астма). Имаме желание да организираме такива курсове и в други градове от страната.

Д-р Антоанина Вичева

ТЕРМОМЕТЪРЪТ ЗА БОЛЕДУВАЩИТЕ ОТ АСТМА

Пикфлоуметърът (ПФМ) е специален апарат, който измерва възможността на човек да диша. За астматиците той е толкова необходим, колкото термометърът за болните от грип. Уредът определя с точност доколко са отворени дихателните пътища. Работата с ПФМ не е сложна и може да се извършва в домашни условия. Апаратчето представлява малка тръба с крайник, която измерва скоростта на издухвания в нея въздух. Има уреди както за възрастни, така и за деца.

С ПФМ пациентът може да установи и своя моментен **върхов еспираторен дебит (ВЕД)**. Тази стойност помага за следенето и контролирането на болестта. По този начин лекарите по-точно могат да определят вида и дозировката на необходимите медикаменти. Пикфлоуметърът помага да се забележат настъпващите проблеми преди появата на по-сериозните симптоми като кашлица и „свирене“ на гърдите. Това е важно, защото ранното установяване на пристъпите може да помогне за по-лесното му лечение.

Как се използва пикфлоуметърът:

1. Уредът се нулира, като стрелката се плъзга до изходно положение.
2. Пациентът се изправя и поема дълбоко въздух с отворена уста. Уредът се държи с една ръка, така че пръстите да не пречат на движението на стрелката.
3. Пациентът бързо обхваща с ус-

тни мундшука на апаратчето. Езикът не трябва да се поставя в отвора. Болният духа еднократно: колкото може по-силно и по-бързо.

4. Стрелката ще се премести до положение, съответстващо на неговия ВЕД.

Записва се числото, до което стрелката е спряла.

5. Процедурата се повтаря още два пъти. Всеки път стрелката се връща в изходно положение и резултатът се записва. Най-високото от трите измервания се записва в специална таблица (дневник).

6. След употреба мундшука трябва да бъде измит с хладка вода.

7. Измерванията се извършват сутрин и вечер, преди използването на инхалатори или други противоастматични медикаменти. Ако е необходимо, може да се направят отделни измервания преди и след приемане на лекарствата.

След неколкочакватни всекидневни измервания трябва да се отбележи **най-високия ВЕД, така нареченото максимално лично постижение (МЛП)** на пациента. Това е важна изходна величина, от която в последващите измервания може да се съди за моментното му състояние.

Приблизителните стойности,

на които трябва да отговаря вашия ВЕД, в

зависимост от пола и възрастта може да изчислите по следните формули:

За мъже- ВЕД = ((6,14 x височината в метри) - (0,043 x възрастта в год.) + 0,15)) x 60.

За жени- ВЕД = ((5,5 x височината в метри) - (0,30 x възрастта в год.) - 1,1)) x 60

Най-новите поколения апарати у нас предлага специализираният дистрибутор на медицински изделия Медикал Експрес. Фирмата доставя и инхалатори за домашна употреба на италианската компания GIMA.

Апаратите



Пикфлоуметър (ВЕД метър) Мини и



луксозният Пикфлоуметър

(ВЕД метър) са подходящи за възрастни и деца, изработени са по най-нова технология съчетаваща прецизно измерване и улеснен контрол посредством нова уникална цвetoва скала (за модел Мини). Най-новото поколение апарати, произведени във Великобритания вече можете да закупите и в България от специализираният дистрибутор на медицински изделия фирма Медикал Експрес АД. Фирмата е и специализиран дистрибутор на италианската фирма GIMA която предлага и така необходимите



инхалатори



за домашна употреба и когато сте на път. Това са едни

изключително силни и мобилни инхалатори за бърза и ефективна аерозолна терапия. Лесно преносими и компактни.

me
Medical Express

гр. София, бул. България №111, Ембаси Суитс
Тел: 02/ 489 60 60, 869 00 32, Факс: 02/ 869 00 13
E-mail: sales@mdexpress.net
Web: www.mdexpress.net

СЛЕД 30 ГОДИНИ, ВСЕКИ ОТ НАС МОЖЕ ДА БЪДЕ АЛЕРГИЧЕН... ОСВЕН АКО НЕ ДЕЙСТВАМЕ СЕГА!

Повече от 80 милиона души в Европа страдат от алергия, като честотата през последните 20-30 години драматично нараства. Въздействието на ескалиращите алергични заболявания върху европейската здравна система е значително. В Европа разходите - преки и непреки, свързани с алергиите, възлизат на около 100 милиарда евро годишно.

Макар че за България не съществува подробна статистика, специалистите отчитат: най-голям е броят на децата с болести на дихателната система с алергична етиология - алергичен ринит и астма. Тенденция, която е водеща и се запазва през последните години.

Ринит: обикновена настинка или алергия? Понятието "Ринит" означава "възпаление на носа".

Състоянието се характеризира с кихане и течаш и/или запушен нос, или сърбящ нос. Често е придружено с конюнктивит (сърбеж, зачервяване и сълзене в очите) като е възможно и появата на дразнене в гърлото.

Алергичният ринит е много често заболяване. Днес, 23% от населението в Европа страда от алергичен ринит, въпреки, че почти една трета от пациентите не знаят, за наличието на заболяването си. Общо 45% от хората с алергичен ринит вярват, че техните симптоми са безобидни, не се консултират с лекар и остават не диагностицирани. Половината от индивидите с поставена диагноза не предприемат никакво лечение за заболяването си. Така днес само около 30% от хората с алергичен ринит се лекуват.

През последните 25 години процентът на страдащите от алергичен ринит се е утроил.

Когато страдат от повтарящи се ринити, много хора смятат, че са само настинали и приемат състоянието си

като нещо обичайно. Затова, изброените по-горе досадни симптоми са от значение дори да изглеждат като дребно неразположение. Те могат да са признаци на алергично заболяване и трябва да се лекуват, защото алергичният ринит може да прогресира или да доведе до появата на тежко състояние, като например астма. Алергията става все по-честа. В почти всяка индустриална нация броят на страдащите от алергичен ринит нараства драматично и непрекъснато през последните 30 години.

Ние не знаем всички причини, водещи до повишаването на алергиите през последните години. Някои от тях са свързани с промените в заобикалящата ни среда. По-добрата хигиената доведе до повече алергии. От друга страна замърсяването на въздуха и глобално затопляне също допринася за увеличаване на алергиите. Днес хората и стоките пътуват значително по-лесно и ние сме изложени на нарастващ брой нови алергени, особено в храната. Като връх на всичко изброено идва по-големият стрес, свързан с нашия модерен начин на живот, който може да повиши появата на алергичните симптоми.

Детски празник "Аз и алергиите"

На 23.04.2007 Асоциацията на Българите Боледуващи от Астма проведе нестандартно обучение на малки деца по въпросите на алергиите в Детска градина - 87 "Буката", София

Обучението включваше както различни аспекти на алергиите и опасността от астма, така и инструкции за толерантно отношение към децата с алергии.

След детския празник на въпроси по темата отговаряха:

- Д-р Маргарита Гизова, Началник на Детско отделение при УМБАЛ "Св. Анна" в София,
- проф. Петко Минчев, Ръко-

водител на Клиника по детски болести при УБББ "Света София" в София.



THE UCBA INSTITUTE OF ALLERGY

Да обединим усилията си срещу алергията

Алергични болести-

Европейска харта за борба с Алергията

Алергичните болести днес излизат извън пределите на сезона и региона на разпространение като засягат демографски милиони Европейци. Въпреки наличието на достъп до висококачествени здравни грижи и признаването на алергичните заболявания като нарастващ социален проблем от здравните власти, проучванията показват, че голям брой хора продължават безропотно да страдат без необходимите грижи, за да водят нормален начин на живот.

За съжаление, се очаква положението прогресивно да се влоши. Модерният начин на живот ни излага на още по-агресивни алергени. В някои държави се прогнозира, че 1/3 от населението ще развие алергия в даден момент от своя живот.

Много алергични заболявания могат успешно да бъдат лекувани с правилна намеса и избягване на причините водещи до алергия. Колкото и да е направено, още може и трябва да се направи, за да осигурят правителствата на държавите членки на Европейския съюз справяне с проблема с алергичните болести.

Ние призоваваме всички правителства на държавите членки на Европейския съюз да приемат Европейската харта за борба с Алергията:

1. Да признаят алергичните болести като обществен здравен приоритет.
2. Да проведат епидемиологични изследвания за заболяемостта и тенденциите на алергичните заболявания.
3. Да обезпечат здравната система с пълно оборудване и ресурси за провеждане на професионална здравна просвета; достъп до реимбурсирани лекарства и информация на пациентите за болестта им.
4. Да се създадат указания за ценово ефективен мениджмънт на лечението на алергично болните пациенти.
5. Да се разработят програми за обучение, образование, подпомагане и рехабилитация на алергично болните пациенти.
6. Да работи с Европейската общност за създаване на благоприятна, по-малко алергична околна среда за всички.

Проблемът с алергичните заболявания в България е актуален и за решаването му са необходими обединените усилия на медицинската помощ, структурите за управление и финансирането на здравеопазването.

Необходимо е максимално да се използват възможността за участие на представители на българската медицинска научна общност, съвместно с пациентските организации, в изпълнението на 7-та програма на Европейския парламент, който призна алергиите, като приоритетна социално значима болест и гласува бюджет от 54 милиарда евро за периода 2007 - 2013.

За повишаване на общественото внимание и за предприемане на конкретни действия за постигане на хуманната цел - ограничаване на алергиите в детска възраст, Асоциацията на Българите Боледуващи от Астма внесе петиция в отговорните институции, с която изисква създаването на Национална програма за борба с алергиите в детска възраст, в която да бъде внедрена Европейската харта за борба с Алергията.

ХОББ Е КАТО АЙСБЕРГ



Хроничната белодробна обструктивна болест (ХОББ) е една от най-големите заплахи за здравето на съвременния човек. По данни на СЗО между 10% и 15 % от населението над 40 годишна възраст в света страда от ХОББ. По приблизителна оценка това означава около 600 милиона жители, като болестта е три пъти по-разпространена, отколкото се смяташе досега.

“Болестта на пушачите” взема по 250 жертви на час в света и се очаква до 2020 година да е третата най-често срещана причина за смъртност след инфарктите и инсултите. Европейския съюз и е насочена към подобряване на общественото здраве в Европа и по-специално срещу пристрастяването към тютюнопушенето, било то активно или пасивно.

“ХОББ е като айсберг: тази част от болестта, за която ние знаем, представлява в общи линии само върха на проблема,” казва др. А Соня Бюист, член на научния комитет на Световната инициатива

за ХОББ. “Изправени сме пред двойно по-голямо предизвикателство, защото не само че броят на страдащите постоянно се увеличава, но и много от болните дори не знаят, че имат ХОББ.”

“Тези нови числа ни предоставят по-точна представа за това колко тежи ХОББ на обществеността по света,” казва др. Лео Фабри, изпълнителен председател на Глобалната инициатива за ХОББ. “Добрата новина е, че съществуват ефективни методи за лечение, които могат да подобрят живота на пациентите с ХОББ и да забавят напредването на болестта. Само че, пациентите могат да усетят облагите на тези терапии само ако всички ние престанем да игнорираме ХОББ и увеличим осведомеността си, подобрим диагностиката и инициативите за лекуване.”

Досега повечето национални статистики са се базирали на пропорцията

от населението, която се лекува от ХОББ. Само че, болестта често остава недиагностицирана докато не стигне доста напреднал стадий, така че този метод вероятно показва по-ниски от реалните резултати. За разлика от старите, новите проучвания включват тест за дишане, наречен спирометър, който се прилага на част от населението на всяка страна, за да се изчисли действителния процент на страдащите от ХОББ.

Целта на Световния ден за борба с ХОББ е да привлече общественото внимание, за да се подчертае необходимостта, че диагнозата на всеки страдащ от тази болест трябва да бъде поставена навреме и че трябва да получи адекватно лечение. Искаме да отправим едно позитивно послание - че лечение и медицинска помощ има и трябва да бъде намерен начин те да бъдат направени достъпни за пациентите!



Във връзка със Световния ден за ХОББ и създаването на Пловдивска секция на АББА Клон Южен на Дружеството по белодробни болести, Асоциацията на българите боледуващи от астма и други белодробни заболявания (АББА) и Асоциацията на студентите медици и Сдружение “Зелени Балкани” организира залесяване в района на зелената площ в двора на УМБАЛ “Свети Георги”.

