

МУКОВИСЦИДОЗ - ПРОФИЛАКТИКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Московцев Г.Н.

Благотворительный фонд «Острова», Санкт-Петербург, Россия

Профилактике в лечении муковисцидоза должна принадлежать определяющая, главенствующая роль. Обострения с высокой температурой и лихорадкой нельзя рассматривать для наших пациентов как норму. Не только кашлять, но и попадать в больницу больной муковисцидозом в идеале не должен.

Для того чтобы поддерживать себя в норме, необходим постоянный самоконтроль и мониторинг показателей, определяющих состояние здоровья. Чем хуже общее самочувствие, тем больше этому стоит уделять времени и внимания. Мой опыт показывает: после серьезного обострения, чтобы прийти к норме – работать над собой нужно практически все свободное время. Здесь очень эффективно использовать приемы тайм-менеджмента. При улучшении состояния здоровья режим дня можно смягчать, для того, чтобы сделать все необходимые процедуры, времени потребуется меньше.

У меня муковисцидоз, и вот уже более трех лет я ежедневно фиксирую следующие показатели: пикфлоуметрия, сатурация, вес, пульс, количество мокроты, что будет обсуждено в докладе. Результаты показывают, что после начала интенсивных занятий кинезитерапией количество отходящей мокроты в течение полугода росло от 50 до 200 и более мл/день. Потом оно стало снижаться, и в последние два года независимо от обострений составляет 40-60 мл. Основные параметры, по которым я могу объективно судить об ухудшениях – сатурация и пульс. За последние годы было два серьезных кризиса, когда сатурация падала ниже 90 и держалась на низком уровне долго, иногда несколько месяцев. Но из этого состояния удавалось выйти. Замечено, что с понижением сатурации падает пульс и наоборот, так при сатурации ниже 90 пульс у меня приближается к 100 в покое. Особое внимание нужно уделять контролю веса. При ухудшениях он снижается.

Есть простые, доступные всем методы оздоровления, которые можно использовать дома. Прежде всего, это кинезитерапия – дыхательная гимнастика и сопутствующие упражнения. Комплекс подробно описан в книге «Я дышу или муковисцидоз изнутри». Он постоянно совершенствуется: добавляются новые позы, постепенно наращиваются физические нагрузки. Помимо кинезитерапии важны: элементарная гигиена, правильная осанка, закаливание, позитивный настрой. Поддерживать хорошую форму помогает умение медитировать и расслабляться. Подъему настроения способствует творческая активность, рассматриваю ее как дополнительный прием профилактики муковисцидоза.

Из гигиенических процедур особенное внимание следует уделять промыванию носа (два раза в день). Это должно быть обязательной процедурой для всех людей, применяли ее еще древние йоги.

Очень полезно закаливание: улучшается самочувствие, уменьшается количество мокроты, легче протекают обострения. Холодная вода – мощное природное средство, действующее не хуже антибиотиков.

Для хорошей работы легких очень важна правильная осанка. Нужно работать над ней отдельно. Здесь есть целая система упражнений (часть из них входит в обязательную программу по кинезитерапии) и специальных приемов (хождение с предметом на голове, с прижатой локтями к спине палкой и др.). Отдельные правила необходимо применять в повседневной жизни (правильное вставание со стула, одевание, поднимание предметов). Дополнительно помогают бальные танцы. Хорошая осанка улучшает дыхание, самочувствие, настроение. При этом облегчается отхождение мокроты. Повышается толерантность организма к физическим нагрузкам.

Комплекс указанных мер позволяет достоверно улучшить самочувствие. В этом убеждает и пример пациентов с муковисцидозом, которых я консультирую онлайн.