

קוצר נשימה ואסטמה

חוברת הנחיה להורים

עריכה על ידי אסף פאיט, Dip.Ac.CH
מטפל ברפואה סינית עתיקה לילדים ומבוגרים
דיקור, צמחי מרפא ותזונה סינית מקרוביוטית
לתגובות: asafeit@gmail.com
[/http://foodenergetics.com](http://foodenergetics.com)

1. מהי אסתמה?
2. מה עושים בזמן התקף של אסתמה?
3. סימפטומים וסימנים אופייניים להתקף אסתמה
4. מה ההבדל בין אסתמה לסטרידור?
5. הסיבות להתפתחות התקף אסתמה
6. הגורם לאסתמה מנקודת מבטה של הרפואה הסינית
7. מהי מטרת הטיפול ברפואה סינית
8. האם אפשר לטפל באסתמה באופן משולב (רפואה מערבית וסינית)?
9. כיצד מתבצע הטיפול בדיקור?
10. מה הקשר בין אסתמה ותזונה?
11. כיצד מטפלים בהתקף אסתמה אקוטי עם שמנים ארומתרפיים?
12. כיצד מטפלים בהתקף אסתמה אקוטי עם צמחי מרפא?
13. כיצד משפיעות התרופות המערביות מבחינת הרפואה הסינית?

מהי אסתמה?

אסתמה היא מחלה כרונית דלקתית של דרכי הנשימה המאופיינת בהיצרות של דרכי הנשימה. היצרות דרכי הנשימה נגרמת משתי סיבות עיקריות, האחת היא כיווץ של השרירים העוטפים את דרכי הנשימה והשנייה היא התנפחות של הרקמה הרירית המצפה את הדופן הפנימית של דרכי הנשימה. בשני המקרים התוצאה היא היצרות של דרכי הנשימה וכתוצאה מכך קושי בנשימה שמתבטא בנשימה מהירה ושטחית.

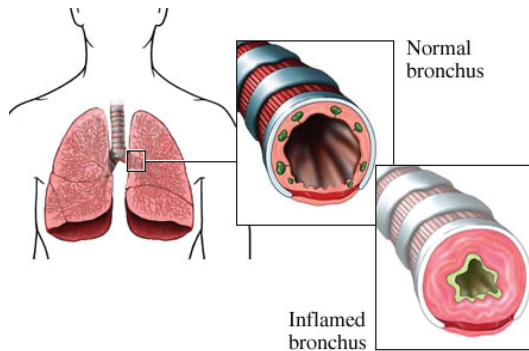
כאשר הרופא מקשיב לריאות בעזרת הסטטוסקופ, הוא שומע צפצופים או חרחורים. הצפצופים מעידים על היצרות של דרכי הנשימה והחרחורים על התנפחות הרקמה הרירית ונוכחות של ליחה בדרכי הנשימה.



בדיקת בעזרת סטטוסקופ

תרופה המשמשת למניעת התקפים נקראת סינגולר. התרופה אפקטיבית על חלק מהילדים, רק דרך ניסיון ניתן לדעת אם תשפיע.

חשוב לזכור שתרופות אלו, מרפי השרירים והסטרואידים, מלכתחילה מטרתם אינה לרפא את המחלה אלא רק להקל על קוצר הנשימה. סטרואידים (בודיקורט) מדכאים התפתחות של דלקת בדרכי הנשימה, אך לא מטפלים בשורש הבעיה. זו הסיבה שתרופות אלו נלקחות לפעמים במשך שנים ומלבד מניעת התקפים הן לא משנות את מצב המחלה. עדות לכך היא שהפסקה בשימוש של המשאפים עשויה לגרום לחזרה של ההתקפים. הרפואה הסינית מציעה טיפול מקביל לטיפול התרופתי, שיפחית את תדירות ההתקפים ויאפשר הורדה הדרגתית במינון השימוש במשאפים. אצל ילדים רבים שסובלים מאסתמה, במיוחד אלו שבמשפחתם אין היסטוריה רפואית של אסתמה, הטיפול הסיני יוביל לרוב לריפוי מלא של המחלה.



התנפחות של הרקמה הרירית

3. סימפטומים וסימנים אופייניים להתקף אסתמה

צפצופים כאמור מעידים על היצרות של דרכי הנשימה.

חרחורים מעידים על הימצאות ליחה רבה בדרכי הנשימה.

שיעול מעיד גם הוא על הימצאות של ליחה. השיעול הינו מנגנון טבעי של הגוף בניסיון לפנות את הליחה מדרכי הנשימה ולמנוע מהליחה לשקוע מטה. שיעול מרובה או התקפי שיעול

2. מה עושים בזמן התקף של אסתמה?

הטיפול התרופתי יהיה בהתאם: לצפצופים – מרפה שרירים עצבי שנועד להרגיע את הכיווץ בשרירים; וונטולין או בריקלין בשמם המסחרי. במקרה של חרחורים הרופא ימליץ על סטרואידים נוגדי דלקת שמפחיתים את התנפחות הרקמה הרירית ואת הפרשת הליחה לתוך דרכי הנשימה: בודיקורט הוא השם המסחרי הנפוץ. תרופות אלה נועדו להרחיב את דרכי הנשימה ולהביא להקלה מיידית. התרופות ניתנות בדרך כלל בשאיפה ישירה לדרכי הנשימה באמצעות משאף או באינהלציה (משאף אקטיבי עם משאבה) והן קיימות גם בצורת סירופ לשתייה.

מאמץ גופני הדורש הגברה של קצב הנשימה יכול לגרום להתקף קוצר נשימה

עלולים להפריע לקצב הנשימה, להחליש את הילד ולהחמיר את קוצר הנשימה.

6. הגורם לאסטמה מנקודת מבטה של הרפואה הסינית

מנקודת מבטה של הרפואה הסינית, כל הסיבות המוזכרות למעלה נובעות ממצב המוגדר כ"חום פנימי" שגורם לכיווץ השרירים סביב מערכת הנשימה ולהפרשה המוגברת של ליחה לדרכי הנשימה וכתוצאה מכך לקוצר נשימה. במושג "חום פנימי" אין הכוונה לחום הנמדד במד חום, אלא לחום הנוצר כתוצאה מתהליך חילוף החומרים הטבעי של הגוף. מצב של חום פנימי מוגבר עשוי להתבטא בהפרשת ליחה עודפת בדרכי הנשימה.

חום פנימי הוא מצב מאוד שכיח אצל ילדים. החום נחוץ לתהליך הגדילה וגם תוצאה של תהליך הגדילה המואץ המתרחש בשנים הראשונות לחיים. באופן טבעי מחלות הילדות נועדו לאזן את הילד על ידי שחרור של עודפי חום פנימי. כמעט כל מחלות הילדות הן מחלות חום ורבות מהן מתבטאות בפריחות עוריות, שהן סימן לשחרור חום פנימי החוצה.

בעידן המודרני הילדים כמעט ולא חולים במחלות ילדות ולכן החום הפנימי מצטבר בגוף ובתגובה לגירוי כמו מתח או אלרגן חיצוני החום מתעצם וגורם לקוצר נשימה. בשל החום הפנימי בשנות הילדות, קוצר נשימה הינו מצב המופיע יותר בילדים ופחות במבוגרים. מסיבה זו נפוץ למדי שמחלת האסטמה חולפת כשילדים מתבגרים, מלבד אותם מקרים שהאסטמה עוברת בתורשה בתוך המשפחה.

7. מהי מטרת הטיפול ברפואה סינית?

הטיפול ברפואה סינית כולל שילוב של מספר כלים טיפוליים (דיקור, צמחי מרפא, תזונה, שמני עיסוי), באמצעותם ניתן לטפל בילד ולצמצם את השימוש בתרופות מערביות. מטרת הטיפול לטווח הארוך למנוע התקפים ולחזק את הילד מבססו עד למצב שאינו סובל מן המחלה כלל.

התרחבות של הנחיריים מעידה על קושי בנשימה. שקיעה של אזור הגרון בזמן לקיחת אויר גם היא מעידה על קושי בנשימה.

נשימה סרעפתית המתאפיינת בעליה וירידה מהירים ומשמעותיים של בית החזה גם הם מעידים על קושי בנשימה.

שפתיים סגולות – מעידות על חוסר חמצן – זהו סימן חמור ומחייב טיפול מיידי!

תסמינים אלו יכולים להופיע במשולב או בנפרד ובדרגות חומרה שונות. למשל, יש ילדים הסובלים מצפצופים מרובים אך משיעול קל בלבד. לעומתם, יש כאלה הסובלים משיעולים חזקים אך לא מצפצוף.

4. מה ההבדל בין אסתמה לסטרידור?

בעוד שהאסתמה מאופיינת בדלקת של הרקמה הרירית ובהיצרות דרכי הנשימה, הסטרידור מתבטא בנפיחות ובצקת באזור מיתרי הקול. למרות שבשתי המחלות יש אפשרות שיתפתח קוצר נשימה, אסתמה מאופיינת בצפצופים ובחרחורים וסטרידור בשיעול נבחני.

5. הסיבות להתפתחות התקף אסטמה

תגובה אלרגית (לאבק, חיות מחמד, אבקנים, עובש, מזונות מסוימים) גורמת להתנפחות של הרקמה הרירית במערכת הנשימה והפרשה של ליחה.

מחלת חום (וירוסים או חיידקים הפוגעים במערכת הנשימה) אצל ילדים עם נטייה לאסטמה מתאפיינת בהיצרות של דרכי הנשימה.

מתח ולחץ נפשי ידועים כזרזים להתקפי קוצר נשימה אצל ילדים המועדים לכך מלכתחילה. חשיפה לקור, שאיפת אויר קר מאוד, שינויים קיצוניים במזג האויר, גורמים לחלק מהסובלים מאסטמה לקוצר נשימה.

חשיפה לעשן (עשן סיגריות או מדורה) יכול לעורר התקף אסתמתי.

8. האם אפשר לטפל באסתמה באופן משולב (רפואה מערבית וסינית)?

בהחלט אפשר. ניתן להוריד בהדרגה את המינון של התרופות המערביות במקביל לשיפור במצבו של הילד.

9. כיצד מתבצע הטיפול בדיקור?

את הטיפול בדיקור ניתן לבצע בכל שלב של המחלה, כולל בזמן התקף אקוטי. בעזרת המחטים ניתן להרגיע את התגובה הדלקתית והפרשת הליחה ולהרפות את השרירים העוטפים את דרכי הנשימה. מטרה נוספת של הדיקור היא לחזק את האנרגיה של מערכת הנשימה והמערכת החיסונית ובכך למנוע חזרה של התקפים.

10. מה הקשר בין אסתמה ותזונה?

לתזונה מתאימה יש לעתים קרובות אפקט מכריע על התפתחות מחלת האסתמה ועל היכולת להחלים. לילדים הסובלים ממצב מתקדם של לחות וליחה במערכת הנשימה מומלץ לתת תפריט מעט מייבש על מנת לפנות את דרכי הנשימה מלחות וליחה (ראו חוברת נפרדת לטיפול בליחה). במצב של התקף אסטמי אקוטי מומלץ להימנע ממזונות קרים ולחים כמו חלב ומעדנים וממזונות שעלולים להחמיר את הדלקת כגון בשר אדום, מלח, כוסמת, מזון מטוגן או אפוי או צלוי, מזון מתובל מאוד, מזון שמנוני, אגוזים, ביצים וגבינות מלוחות וקשות.

11. כיצד מטפלים בהתקף אסתמה אקוטי עם שמנים ארומתרפיים?

באמצעות עיסוי על בית החזה והגב העליון ניתן להקל מיידיית על התקף אסתמה אקוטי עם קוצר נשימה. יש להשתמש בשמן אתרי - רבינסרה. שמן זה מאוד עדין ולכן מתאים לתינוקות כבר מגיל חודש ומעלה. אין בו שום מרכיב רעיל, והוא הכי חזק למצבים של התקף קוצר נשימה.

ליילד במצב אקוטי חזק - 1 כף שמן זרעי ענבים, להוסיף 4 טיפות שמן רבינסרה ולמרוח ביסודיות על כל פלג הגוף העליון. אפשר למרוח אפילו

כל חצי שעה. טיפול זה יכול להחליף את הצורך באינהלציה.

שמן רבינסרה עשוי לגרום לפריחה על העור. פריחה זו לחלוטין אינה מסוכנת וחולפת כשמפסיקים להשתמש בשמן.

12. כיצד מטפלים בהתקף אסתמה אקוטי עם צמחי מרפא?

במקרים רבים צמחי מרפא יכולים להחליף את השימוש בתרופות המערביות המקובלות. לטיפול במצב של שיעול, ליחה, קוצר נשימה וחום אפשר להשתמש בפורמולות לפי המלצת המטפל. הפורמולות מקלות על שיעול המלווה בקוצר נשימה וחום. הפורמולות אינה מתאימות לשימוש ממושך, יש להימנע משימוש במקביל עם אקמול.

13. כיצד משפיעות התרופות המערביות מבחינת הרפואה הסינית?

התרופות המערביות הן חלק חשוב בטיפול באסתמה בזמן התקף חריף ואין להן תחליף במצבים מסכני חיים. בשימוש לטווח ארוך, מרחיבי סימפונות וסטרואידים מחלישים את האנרגיה של הכליות, הכבד והלב ומנציחים את הבעיה, לכן יש חשיבות לשלב את הטיפול הסיני על מנת להפחית את הצורך בתרופות בהדרגה ולאפשר שבירה של מעגל המחלה.