



Брошюра №5: АСТМА И СТЕРОИДЫ В ФОРМЕ ТАБЛЕТОК

Введение (также обсуждается в [«Астма и Ингаляционные Стероиды»](#), подготовленной Центром Астмы Mass General Brigham).

«Стероиды» — это семейство химических веществ, обычно вырабатываемых в организме. Они служат в качестве гормонов — химических сигналов, которые помогают регулировать рост и функционирование организма. Некоторые стероидные гормоны, как тестостерон, стимулируют образование белка и рост мышц. Известно, что соревнующиеся атлеты принимают запрещенные производные этих стероидов для «бодибилдинга» в больших количествах для улучшения своих спортивных результатов. Совсем другой группой стероидных гормонов являются кортикостероиды, стероидные гормоны, вырабатываемые в коре (отсюда «кортико-») надпочечников, которые расположены рядом с почками. Кортикостероидные гормоны оказывают разный эффект на функции организма, в том числе на то, как мы используем запасы энергии (жир, белок и сахар) и регулируем содержание соли и воды в организме.

Ранее в этом веке, было обнаружено, что кортикостероидные гормоны, если их очистить и принимать в больших количествах как лекарства, имеют мощный противовоспалительный эффект. С момента этого открытия кортикостероиды стали использоваться для лечения множества заболеваний, в которых воспаление (не инфекция и не рак) является главной проблемой, — от артрита до псориаза и астмы. Когда вы и ваш врач говорите о стероидах для лечения астмы, это именно те противовоспалительные кортикостероиды, о которых вы говорите.

Стероиды Проглатываемые или Стероиды Вдыхаемые

Для лечения воспаления при астме в бронхиальных трубах стероиды можно принимать в таблетках или жидкой форме или путем ингаляции. Время от времени стероиды вводятся в виде инъекций или — у госпитализированных пациентов — непосредственно в вены (внутривенная инфузия). Принимаемый в виде таблеток, жидкости, инъекции или внутривенной инфузии, стероидный препарат попадает в кровь и переносится по всему организму, в том числе в бронхиальные трубы. При таком использовании стероиды оказывают самое сильное воздействие — как хорошее (облегчение симптомов астмы), так и плохое (нежелательные побочные эффекты). С другой стороны, стероидные препараты, вдыхаемые в бронхиальные трубы, действуют непосредственно на эти трубы; очень мало лекарства попадает в кровоток. Несмотря на то, что стероиды, применяемые в виде ингаляций, оказывают не столь сильное непосредственное действие, они лучше подходят

Астма и Стероиды в Форме

для длительного применения при лечении воспаленных бронхиальных труб, поскольку они не имеют серьезных нежелательных побочных эффектов.

Примеры стероидов в форме таблеток — это преднизон (Торговая марка: *Deltasone*®) и преднизолон Торговая марка: *Medrol*®). Примеры стероидов для ингаляции — это беклометазон (*Qvar*®); будесонид (*Pulmicort*®); циклесонид (*Alvesco*®); флутиказона фуруат (*Arnuity*®); флутиказона пропионат (*Armonair*®, *Flovent*®); мометазон (*Asmanex*®).

Более подробную информацию об ингаляционных стероидах можно найти в отдельной брошюре, подготовленной Центром Астмы Mass General Brigham), под названием [Астма и ингаляционные стероиды](#). Остальная часть этой брошюры посвящена применению стероидов в таблетках или жидкой форме.

Краткий Курс Стероидов

Стероиды, принимаемые в таблетках или жидкой форме («оральные стероиды»), обычно назначают при астме, которую стало трудно контролировать другими способами. Они являются наиболее эффективным средством, имеющимся для лечения тяжелого «приступа» астмы. Чаще всего их назначают на короткий период времени: короткий курс может быть кратковременным (от 3–4 дней) или более продолжительным (до 2–3 недель). Их прекращают, когда кратковременный произошло улучшение астмы и других методов лечения становится достаточно, чтобы держать ее под контролем. Более длительных периодов лечения и непрерывного лечения пероральными стероидами обычно избегают, за исключением астмы, которую наиболее трудно контролировать, из-за нежелательных побочных эффектов, которые часто развиваются при длительном лечении пероральными стероидами.

Разнообразные Дозы и Графики Приема

Доза пероральных стероидов будет варьироваться с тяжестью астмы и индивидуальной чувствительности к препарату. В качестве ориентира мы рассматриваем менее 20 миллиграммов (сокращенно «мг») преднизона низкой дозой, от 20 до 30 мг — средней дозой и от 40 до 60 мг — высокой дозой пероральных стероидов. Когда нужно быстро снять приступ астмы, часто рекомендуют сначала высокую дозу, а затем постепенное снижение дозы в последующие дни до прекращения приема пероральных стероидов: «снижение дозы стероидов». Однако, при использовании короткого курса пероральных стероидов снижать дозу не обязательно. Прием высоких доз можно безопасно резко прекратить (например, 40 мг преднизолона принимать каждый день в течение 5 дней, затем прекратить прием). Не существует единого режима дозирования пероральных стероидов, правильного для всех приступов астмы у всех пациентов. Ваш лечащий врач постарается порекомендовать вам лучший график в конкретное время, и ему/ей, возможно, придется скорректировать его в последующие дни в зависимости от того, как вы и ваша астма реагируете на это. Чаще всего мы рекомендуем принимать все таблетки утром. Иногда дозу стероида поделена в течение дня, а иногда даже дается один раз в

день вечером.

Эффекты Короткого Курса Стероидов

Благотворное воздействие пероральных стероидов обычно проявляется в течение дня или около того, а иногда и в течение периода в нескольких часов. Дыхание становится легче, а свистящее дыхание, кашель, выделение слизи и стесненность в груди постепенно уменьшаются. Другие аллергические заболевания, такие как экзема (также называемая аллергическим или атопическим дерматитом) и заложенность носа и капание из него ("аллергический ринит и синусит"), также могут быть облегчены противовоспалительным действием оральных стероидов. Подобным образом, боли в суставах могут значительно улучшаться благодаря противовоспалительному действию стероидов на артрит и бурсит. Многие люди также считают, что пероральные стероиды, независимо от их влияния на дыхание, дают мощный прилив энергии — на короткое время.

Нежелательные Побочные Эффекты Короткого Курса Стероидов

В то же время, существуют нежелательные побочные эффекты пероральных стероидов, которые являются обычными даже во время короткого курса, хотя не обязательно испытываются каждым человеком при каждом курсе. Человек может испытывать ни одного, некоторые или все из этих побочных эффектов, которые обычно быстро проходят после прекращения приема лекарства. Эти побочные эффекты включают в себя: раздражение желудка («несварение»); задержку жидкости в организме, вызывающую чувство вздутия; голод; бессонницу; нечеткость зрения; раздражительность и вспыльчивость; трудности с концентрацией внимания. У женщин менструальный цикл может на короткое время стать нерегулярным, и у них может развиться молочница влагалища. Редкие осложнения включают потерю чувства реальности (психоз), вызывающую приступ диабета, и повреждение кости в суставе (аваскулярный некроз кости). Вы можете избежать или минимизировать некоторые из этих побочных эффектов таким образом. Чтобы минимизировать расстройство желудка, принимайте ваши пероральные стероиды во время еды и, при необходимости, безрецептурные лекарства, которые нейтрализуют или блокируют образование желудочной кислоты (например, Maalox® или Mylanta®; фамотидин (Pepcid®) или ранитидин (Zantac®); или эзомепразол (Nexium®) или омепразол (Prilosec®). Чтобы минимизировать задержку жидкости и вздутие живота, избегайте чрезмерного потребления соли. А чтобы снизить риск аваскулярного некроза кости (что является редкостью), избегайте чрезмерного употребления алкоголя. Если нужно, можно приобрести безрецептурные препараты для лечения молочницы влагалища, включая миконазол (Monistat®) и клотримазол (Gyne-Lotrimin®).

Когда доза стероидов снижена или прекращена, может возникнуть другой набор побочных эффектов. Они включают в себя: гриппоподобная скованность или боль в суставах; отсутствие энергии и аппетита; а также уныние или слезливость, которые кажутся

неуместными в данной ситуации. Потерпите немного; эти побочные эффекты, скорее всего, исчезнут через короткое время.

Нежелательные Побочные Эффекты Долгого Приема Пероральных Стероидов

Если принимаются долгое время (от месяцев до лет) ежедневные пероральные стероиды, особенно в умеренных и высоких дозах, могут вызвать множество вредных побочных эффектов. Такие осложнения от долгого применения включают в себя: катаракту и высокое давление (глаукома) глаз; истончение костей (остеопороз); слабость мышц (миопатия); хрупкую кожу со склонностью к образованию синяков; выпадение волос; рост волос на лице у женщин; пухлые щеки; жировую выпуклость у основания задней части шеи; и увеличение веса. Длительное употребление стероидов также предрасполагает к определенным типам необычных инфекций, к развитию высокого кровяного давления и диабета, а также к сморщиванию желез, которые обычно вырабатывают в организме кортикостероидные гормоны — надпочечников. Этот последний эффект делает опасным внезапно прекратить прием пероральных стероидов, если вы регулярно принимали их в умеренных и высоких дозах в течение более 3-4 недель. Вы можете заболеть из-за нехватки нормального количества кортикостероидов в крови — состояния, называемого «надпочечниковой недостаточностью». Кроме того, если вы перенесете серьезную операцию или страдаете серьезным заболеванием, ваши надпочечники могут оказаться не в состоянии производить дополнительное количество кортикостероидного гормона, что обычно происходит при таких обстоятельствах. Чтобы этого не произошло, ваш лечащий врач будет регулярно давать вам дополнительные стероиды в таблетках или в виде внутривенных инфузий во время серьезного медицинского стресса.

Стероиды Слишком Опасны? Их Следует Избегать?

Тяжелый приступ астмы, который не проходит при помощи других видов лечения, опасен. Короткий курс пероральных стероидов при тяжелой астме часто может уберечь вас от срочной доставки в отделение неотложной помощи больницы для лечения вашей астмы, может предотвратить необходимость госпитализации и — в экстремальном случае — может спасти вашу жизнь. Многие астматики говорят, что, когда они вам нужны, пероральные стероиды «действуют как чудо». Если нужно лечить тяжелую астму, не следует избегать пероральных стероидов; их следует принимать незамедлительно. Их риск возникает только при чрезмерном или продолжительном непрерывном использовании; и длительное применение пероральных стероидов не является необходимым для подавляющего большинства астматиков, поскольку сейчас повседневно доступны другие эффективные стратегии лечения.