

עודכן ב- 13/12/2009 08:23

חולי אסטמה, תפסיקו לנשום עמוק

במקום לנשום עמוק בזמן התקף אסתמה, לומדים החולים להפחית את נפח האוויר שהם שואפים לריאותיהם. הרופא האוקראיני קונסטנטין בוטייקו, שהמציא את השיטה הקרויה על שמו, הבין כי כך מגדילים את כמות החמצן המשתחררת לרקמות במצבים של קוצר נשימה

מאת ימימה עברון

"כשאדם נתקף בקוצר נשימה, אינטואיטיבית נראה שהדבר הנכון לעשות הוא לנשום עמוק, אומרת מרגלית נועם. "אבל למרבה הפלא, אם נשאל חולי אסתמה אם הנשימה העמוקה הקלה עליהם בזמן התקף, התשובה היא חד משמעית - לא. הסיבה לכך היא שאנשים עם בעיות נשימה אינם סובלים ממחסור באוויר, אלא מאוורור יתר. הם נושמים כמות גדולה מדי של אוויר, והגוף מתקשה להתמודד עם זה".

הגישה הזאת נשמעת מנוגדת להיגיון הבריא, לכל מי שראה אי פעם חולה אסתמה נאבק כדי להכניס אוויר לריאותיו, אבל נועם, המטפלת בשיטת בוטייקו, מסבירה כי "כשנושמים יותר מדי, ריכוזי הפחמן הדו-חמצני בגוף מידלדלים ולא מגיע מספיק חמצן לרקמות. שאיפת אוויר נוסף במטרה לספק עוד חמצן לרקמות לא רק שלא עוזרת, אלא מחמירה את המצב".

את ההבנה הזאת שאב הרופא האוקראיני, הפרופסור קונסטנטין בוטייקו, מממצא של הפיסיולוג כריסטיאן בוהר בראשית המאה ה-20. בוהר גילה כי ירידה ברמת הפחמן הדו-חמצני בגוף מקטינה את יכולתו של הדם לשחרר חמצן לרקמות, ולהיפך. מהתופעה הזאת, המכונה "אפקט בוהר", הסיק בוטייקו כי במצב של קוצר נשימה יפיק הגוף תועלת רבה יותר מהפחתת נפח האוויר המוכנס לתוכו. באמצע המאה הקודמת, פיתח בוטייקו שיטה ייחודית לטיפול בסובלים מאסתמה ומבעיות נוספות בדרכי הנשימה, שלפי עקרונותיה לומדים המטופלים להאט את קצב הנשימה.

מחסור בחמצן אינו הבעיה היחידה הכרוכה בשאיפה של של נפחי אוויר גדולים. "כשיש עודף אוורור, רמת החומציות בגוף יורדת (ה-PH עולה) והגוף יוצא מאיזון", מוסיפה נועם. "כדי להחזיר לעצמו את החומציות, הגוף מתחיל להפריש יותר חומצת חלב. זה לא משפר את המצב, אלא רק גורם לעייפות. מערכת הנשימה מאפשרת איזון של רמת החומציות בגוף במהירות הרבה ביותר מכל המערכות בגוף. לשם השוואה, למערכת המטבולית - מערכת העיכול והכליות - נדרשות כמה שעות ולפעמים אפילו ימים, כדי להחזיר את החומציות של הגוף לרמה תקינה, ואילו מערכת הנשימה עושה את זה בדקות. האטה של קצב הנשימה, לפעמים אפילו עצירה קלה של הנשימה, הופכת את התהליך ועם נשימה תקינה הגוף חוזר לרמת החומציות הרצויה לו".

חשוב להתחיל מוקדם

לטיפול באים בעיקר חולי אסתמה, אולם השיטה נותנת מענה לאנשים הסובלים מאלרגיות, דום נשימה, נחירות, נזלת כרונית, אף סתום וסינוסיטיס. כן באים לטיפול אנשים עם נטייה לחרדות ולאי שקט, יתר לחץ דם או מיגרנות. ההסבר להטבה במצבים שאינם קשורים ישירות לנשימה הוא, שלאחר שהנשימה נרגעת משתחרר חמצן לרקמות, כלי הדם מתרחבים, הלחץ מהם יורד והכאב פוחת.

"הרגל נשימה לקוי הוא אחד מהגורמים העיקריים לגדילה לא תקינה של הלסתות ולכן יש חשיבות מכרעת לטיפול בגיל צעיר", אומר הד"ר רפי רומנו, מומחה ליישור שיניים ולסתות,

ויושב ראש האגודה האורתודונטית לשעבר. הסיבה לכך היא שבנשימה רגילה, דרך האף, הלשון תומכת בחיך העליון, וכשנושמים דרך הפה היעדר התמיכה משנה את מבנה הלסת. ד"ר רומנו מוסיף שאצל נערים שיישמו את השיטה בקפדנות ניכרות תוצאות מעולות.

המטופלים של נועם משתתפים בסדנה של שישה מפגשים בני שעתיים, בהם משפרים את המודעות שלהם לקשיי הנשימה ולומדים לזהות את המצבים בהם הם נושמים נשימת יתר, ולהרגיע את קצב הנשימה.

שיטת בוטייקו היא אחת היעילות ביותר לטיפול בחולי אסתמה. מחקרים שנעשו בקנדה ובאוסטרליה מראים כי המטופלים מדווחים על הפחתה ניכרת בשימוש במרחיבי סימפונות, במשאפים ובאינהלציות (עד 96% לאחר 12 שבועות בלבד) ובתרופות למניעת אסתמה (49%). לצמצום בתלות במשאפים ובתרופות יש משמעות רבה ביותר לחולי אסתמה, שהתרגלו לחיות לצד המשאף ובמקרים רבים נלחצים אם אינם זוכרים היכן הניחו אותו. נועם מדווחת גם על שיפור במצבם של אנשים שסבלו מבעיות שינה כגון דום נשימה או נחירות. אנשים שדו"חות מעבדת שינה מראים כי בעבר התעוררו מספר פעמים בלילה, נהנים לאחר תרגול השיטה, מלילות שקטים ורגועים.

הנשימה מסובסדת

ברוסיה השיטה נפוצה ונלמדת זה למעלה מ-50 שנה. גם במערב היא מתחילה לקבל הכרה ממסדית. באוסטרליה משתתף הביטוח הרפואי בהוצאות הסדנה ללימוד השיטה, בידיעה שהוא חוסך עלויות ביטוחיות אחרות. באנגליה, רופא המשפחה מורשה להמליץ על השיטה לצורך טיפול בבעיות נשימה.

הד"ר אבנר גורן, רופא ילדים מומחה לאלרגיה, לאימונולוגיה קלינית ולאסתמה, ומנהל מוקד מכבי לילדים ברמת השרון, אומר שהוא ממליץ לעתים על הטיפול, "גם בשל תוצאות המחקרים, המראות הפחתה ניכרת בשימוש בתרופות, וגם בגלל העובדה שאני יודע בוודאות שלא מתערבים למטופלים בשום שלב בטיפול התרופתי", אומר גורן.

יתרון נוסף של השיטה, הוא שאין צורך ללמוד אותה יותר מפעם אחת. "זה כמו לרכוב על אופניים, אומרת נועם. "ברגע שלמדת פעם אחת, ההצלחה היא לתמיד".

נשימה נכונה בזמן התקף

לפתח מודעות לנשימה: להרגיל את הגוף לנשימה מהאף ולא מהפה, בקצב אטי וקבוע. להשוות בין נשימה ללא התקף אסתמה לנשימה בזמן התקף. עם התחושה הראשונה של חוסר נוחות, יש להקפיד על פה סגור, ולנסות להאט את קצב הנשימות.

בזמן פעילות פיזית: להקפיד על נשימה דרך האף. אם עוברים לנשימת פה יש להפחית את המאמץ או לעבור למנוחה מלאה.

אצל ילדים: לעבוד על פי אותם עקרונות, בעיקר בזמן התקף. להימנע ממוצרי חלב ומשוקולד. רצוי להשאיר מרווח זמן גדול יותר בין הארוחה האחרונה לשינה. אצל ילדים קטנים, שלא יכולים עדיין ללמוד את עקרונות השיטה - לנסות לגרום להפסקת נשימה קטנה. אחריה יש להחזיק את הילד בידיו של מטפל מבוגר (אמא, אבא, גננת), שיאט את קצב הנשימות. להורת לילד להתאים את קצב הנשימות שלו לזה של המטפל.