



שיפור במצבם של חולי אסתמה המטופלים בשיטת בוטייקו

מחקר קנדי בקרב חולי אסתמה המטופלים בשיטת בוטייקו, גילה שהשיטה משפרת את השליטה הכללית באסתמה ומביאה להפחתת המינון בשימוש במשאפי סטרואידים

מאת: מערכת TheMEDICAL

11.08.2008

מחקר שנערך באוניברסיטת קלגרי, שבקנדה, גילה כי תרגילי נשימה שיפרו את השליטה של חולי אסתמה במחלתם.

המחקר שהתפרסם בעיתון הרפואי Respiratory medicine בדק את ההשפעה של הדרכה נשימתית, המתוספת לטיפול הרפואי הניתן לחולי אסתמה. משתתפי המחקר היו מבוגרים חולי אסתמה המטופלים בטיפול מונע באמצעות משאפי סטרואידים ואשר מצבם הוגדר יציב. תוכנית ההדרכה שנבדקה היו שיטת בוטייקו (BUTEYKO), מול הרפיה ופיזיותרפיה נשימתית.

שיפור מרשים נמצא בתום ששה חודשים אצל משתתפי שתי תוכניות ההדרכה. מספר המשתתפים שהשיגו שליטה באסתמה גדל מ-40% לפני ההדרכה לכ-70%, ושיפור זה היה דומה בשתי הקבוצות. החידוש הוא שבנוסף, משתתפי קבוצת שיטת בוטייקו נהנו גם מהפחתת המינון בשימוש במשאפי סטרואידים.

לאחרונה, התפרסמו שלושה מחקרים מבוקרים ורנדומליים המשווים את שיטת בוטייקו לתוכניות אחרות, אולם המחקר הנוכחי הוא הראשון שתוכנן לבדוק במחקר מבוקר ורנדומלי האם שיטת בוטייקו משפרת את השליטה הכללית באסתמה ומביאה להפחתת המינון בשימוש במשאפי סטרואידים. שליטה כללית במחלת האסתמה הוגדרה על פי המוסכם בקנדה בחקר האסתמה וכולל את המרכיבים הבאים: העדר מגבלות בתפקוד היומיומי או העדרות מעבודה / לימודים, שימוש במרחיבי סמפונות לטווח קצר לא יותר משלוש פעמים בשבוע, ללא התקפי אסתמה בשעות הלילה וללא החמרה שדרשה ביקור רפואי דחוף.

משתתפי שתי הקבוצות הודרכו בקבוצות של 10-12 משתתפים, בשעות הערב במשך חמישה ימים ברצף. שלושה חודשים לאחר סיום ההדרכה דיווחו המשתתפים על שליטתם הכוללת באסתמה, כפי שהוגדרה בתחילת המחקר, בשבוע שקדם לדיווח, ועל מינון השימוש במשאפי הסטרואידים שלהם באותו השבוע. דיווח דומה התקבל גם בתום ששה חודשים.

משתתפי שתי הקבוצות נהנו משיפור משמעותי במצב האסתמה שלהם. בקבוצת שיטת בוטייקו עלה מספר המשתתפים שהשיגו שליטה באסתמה מ-40% ל-79%, ומ-44% ל-72% בקבוצת הביקורת. בנוסף, נהנו משתתפי קבוצת שיטת בוטייקו מהפחתה משמעותית במינון היומי של משאפי הסטרואידים, לעומת קבוצת הביקורת.

תוכניות הדרכה אלו הוכחו כמיעילות את הטיפול הרפואי המקובל לאסתמה. מחקר מבוקר ורנדומלי זה הראה כי שיטת בוטייקו, או תוכנית הדרכה אינטנסיבית הנתנת על ידי העוסקים בפיזיותרפיה נשימתית היא לתועלתם של חולי אסתמה מבוגרים המטופלים במשאפי סטרואידים.