

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия»**

Международный день профилактики бронхиальной астмы.

По оценкам ВОЗ, в настоящее время от астмы страдает 235 миллионов человек. Астма является самой распространенной хронической болезнью среди детей, большинство случаев смерти происходит среди пожилых людей.



Астма – хроническое заболевание органов дыхания, сопровождающееся обструктивным синдромом (сужением просвета бронхов), главным признаком которой является удушье.

У людей, страдающих астмой, симптомы проявляются несколько раз в день или в неделю, могут случиться во время физической активности или ночью. Во время приступа астмы эпителиальная выстилка бронхиол разбухает, что приводит к сужению дыхательных путей и сокращению воздушного потока, поступающего в легкие и выходящего из них. Повторяющиеся приступы астмы часто приводят к бессоннице, дневной усталости, пониженным уровням активности.



Заболеваемость бронхиальной астмой определяется множеством факторов, которые можно разделить на эндогенные (внутренние), экзогенные (внешние). К эндогенным факторам относится наследственная предрасположенность, к экзогенным попадание аллергенов, содержащихся в помещении (например, клещи домашней пыли

в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, загрязнение воздуха и перхоть животных), аллергены вне помещений цветочная пыльца, табачный дым; химические раздражающие вещества на рабочих местах, загрязнение воздуха. Провоцирующими факторами для развития приступа может послужить холодный воздух, физические нагрузки, стресс.

Некоторые факторы трудно или невозможно устранить, например такие как генетические, профессиональные, экологическое состояние окружающей среды, но другие, вполне поддаются коррекции:

- санация очагов хронической инфекции снижает риск развития воспалительных процессов дыхательных путей;



- регулярное и сбалансированное питание, исключение продуктов, вызывающих аллергию, употребление продуктов растительного происхождения, богатых витаминами, клетчаткой способствуют благоприятному течению



бронхиальной астмы;

- умеренные физические упражнения помогают сохранить дыхательную мускулатуру в тренированном состоянии, улучшают сердечно-легочную функцию. Регулярные занятия физкультурой сократят тяжесть обострений. Чрезмерная физическая нагрузка приводит к гипервентиляции легких, дыханию через рот, что при астме нежелательно;



-правильный «антиаллергенный режим» в период цветения растений, установка очистителей воздуха уменьшают риск развития приступов; в сезон опыления ограничение пребывания на улице днем и вечером;



-проведение регулярной качественной влажной уборки помещений (мытьё пола, уборка пылесосом, чистка ковровых покрытий, предметов мебели), удалит загрязнения, белковые фрагменты от домашних животных - слюну, эпителий, микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности (пылевые клещи), снизит риск развития аллергических проявлений заболеваний;



-качественный уход за домашними животными (по возможности отказаться от домашних питомцев);

-использование гипоаллергенных продуктов в быту;



-устранение профессиональных вредностей, смена работы по – возможности;

-исключение курения табака улучшит качество жизни за счет



нормализации ощущения запаха и вкусовых ощущений, снизит артериальное давление, уменьшит одышку;

-снижение психо – эмоциональной нагрузки: сильные эмоции, переживания стресс -провоцирующий фактор для развития приступа;

-использование механической защиты (шарфы, палантины) в холодное время года; дыхание через нос - холодный воздух, проходя через носовые ходы, согревается и поступает в легкие теплым, исключается развитие спазма.

Медикаментозное лечение, назначенное врачом и соблюдение несложных правил помогут исключить возникновение осложнений в будущем, благотворно влияют не

только на людей, страдающих бронхиальной астмой, а также для тех, кто следит за своим здоровьем и здоровьем своих близких!

