



# 1 мая в Республике Беларусь проводится Международный «Астма-день»

Его целью является привлечь внимание общественности всего мира к проблеме бронхиальной астмы.

Астма — периодическое сужение дыхательных путей, вызывающее одышку и свистящее дыхание. Астма может наблюдаться в любом возрасте, но до половины всех новых случаев астмы сейчас диагностируется у детей младше 10 лет. Чаще астма наблюдается у мужчин.

Согласно оценкам ВОЗ, во всем мире от астмы страдают около 300 миллионов человек. Астма является наиболее распространенным хроническим заболеванием у детей.

Астма является проблемой общественного здравоохранения не только в странах с высоким уровнем дохода: она встречается во всех странах независимо от уровня развития.

Наиболее весомыми факторами риска возникновения астмы является сочетание генетической предрасположенности и воздействия таких факторов окружающей среды в виде вдыхаемых веществ и частиц, которые могут вызвать аллергическую реакцию или раздражение дыхательных путей, как:

- аллергены в помещении (например клещи домашней пыли в постельном белье, коврах и мягкой мебели, загрязнение и перхоть домашних животных);
- уличные аллергены (например, пыльца растений и плесневые грибы);
- табачный дым;
- химические раздражающие вещества на рабочем месте;
- загрязнение воздуха.

Другими триггерами астмы могут быть холодный воздух, крайне эмоциональное возбуждение, например гнев или страх, и физические упражнения. Даже некоторые лекарства могут вызвать астму: аспирин и другие нестероидные противовоспалительные средства и бета-блокаторы (которые используются для лечения высокого кровяного давления, болезней сердца и мигрени).

Имеют место случаи не распознавания астмы и ее недолеченности, что оборачивается значительным бременем для больных и их семей и, возможно, ограничивает деятельность человека на всю жизнь.

Хотя астма не поддается излечению, надлежащее ведение может взять под контроль эту болезнь и позволить людям жить качественной жизнью.

Для облегчения симптомов используются препараты для кратковременного приема. Лица со стойкими симптомами должны ежедневно принимать препараты продолжительного употребления, чтобы взять под контроль воспаление и предотвратить симптомы и обострения.

Лекарство не является единственным средством борьбы с астмой. Важно также избегать триггеров астмы — стимулирующих воздействий, которые вызывают раздражение и воспаление дыхательных путей. Благодаря медицинской поддержке каждый пациент-астматик должен усвоить, каких триггеров ему или ей следует

избегать. Большинство взрослых и детей с астмой могут вести нормальную жизнь при условии, что они строго следуют советам врачей и принимают лекарства по лечебному плану.

## Профилактика заболевания

Профилактика бронхиальной астмы условно делится на первичную и вторичную.

*Первичная профилактика болезни подразумевает устранение, прежде всего всех причин, провоцирующих развитие бронхиальной астмы.*

Первичная профилактика рекомендуется и здоровым людям, имеющим биологические дефекты, которые могут дать старт бронхиальной астме. К профилактическим мерам первичного характера можно отнести следующее:

- В качестве профилактики бронхиальной астмы необходимо перейти на правильное и здоровое питание.
- Для ухода за телом и лицом косметика также должна быть максимально щадящей.
- Для уборки дома и стирки одежды необходимо использовать только гипоаллергенные средства.
- Устранение контакта с домашними животными. Как бы человек ни любил кошек, хомячков, собак и других братьев наших меньших, ему не стоит заводить их в своем доме.
- Содержание своего жилища в полной чистоте. Должна быть ежедневная влажная уборка. Необходимо устранить все возможные накопители пыли: ковры, мягкие игрушки, старые диваны, кресла и т. д.
- Следует отказаться от духов, одеколонов, освежителей воздуха.
- Ни в коем случае нельзя принимать лекарства без предписания врача, поскольку не только аспирин может послужить причиной удушья.
- Курильщиком стоит расстаться со своей вредной привычкой.
- Для профилактики бронхиальной астмы нужно заниматься физкультурой.
- Отличными профилактическими мерами выступает отдых на курортах с благоприятным климатом. В таких местах, как правило, предусмотрены санатории для пациентов с бронхиальной астмой.



Вторичная профилактика астмы необходима для предотвращения развития осложнений у людей страдающих данным недугом, а также для сокращения числа приступов, их интенсивности и продолжительности.

*При вторичной профилактике следует выполнять абсолютно все рекомендации, перечисленные в первичной профилактике.*

Но к ним добавляются еще некоторые пункты:

- В первую очередь, пациентам с бронхиальной астмой в профилактических целях назначаются противоаллергические средства.
- Необходимо заменить все перьевые подушки и пуховые одеяла на современные гипоаллергенные, изготовленные из синтепона, холлофайбера и т. д. В этих материалах не заводятся клещи, продукты жизнедеятельности которых вызывают аллергические реакции.
- Необходимо отказаться не только от курения, но и от алкоголя.
- В период цветения растений рекомендуется поменять место пребывания. Можно уехать в регионы, в которых не цветет то или иное растение, вызывающее аллергию.
- Все инфекционные сезонные заболевания (синуситы, риниты, бронхиты и пр.) необходимо обязательно вылечивать, чтобы не дать им возможность перерасти в хроническую форму.
- В качестве профилактики осложнений бронхиальной астмы следует ежедневно выполнять дыхательную гимнастику.
- Необходимы также ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- Для укрепления организма обязательно следует принимать витамины.
- Рекомендуется также закаливание организма, например, ежедневное обтирание прохладным полотенцем.

Итак, профилактика такой серьезной болезни, как бронхиальная астма, включает в себя несложный ряд мер, которые позволят значительно повысить качество жизни пациента.

***Ведите подвижный образ жизни, оставьте вредные привычки, исключите «неправильные» продукты, и тогда у вас и ваших близких будет отличное здоровье!***