

27 апреля - 1 мая 2020 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

*«Главным сокровищем жизни являются не земли, которые ты завоевал, не богатство, которое ты приобрел. Главным сокровищем жизни является здоровье, и чтобы его сохранить, нужно много знать»
Авиценна*

ОСТОРОЖНО ВЕСНА!

КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

Врага нужно знать в лицо. Вот каких растений стоит опасаться весной и осенью:

Апрель-май – цветет береза, ольха, орешник, клен, ясень, ива

Май – распускаются одуванчики, пыльным цветом цветут береза, ива, дуб

С конца мая – по август – обходите полевые и луговые травы и злаковые растения (полынь, амброзия, щавель, подорожник, крапива и др.)

Цветение обычно прекращается только в конце августа-сентябре.

Чаще всего вызывает аллергию цветение этих растений:

Деревья: береза, клен, ясень, липа.

Травы: Полынь, амброзия, злаки



Эпидемиология

По статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), количество пациентов с бронхиальной астмой в мире составляет от 4 до 10% населения на Земле. Больше всего страдают астмой жители Великобритании, Новой Зеландии, Кубы, что обусловлено, прежде всего, местной флорой, а также высокой концентрацией аллергенов, переносимых на данные территории воздушными массами океана.

Рост заболеваемости бронхиальной астмой замечен с середины 1980-х годов. Среди причин отмечается ухудшение экологической обстановки, качества пищи (ГМО), а также малоподвижный образ жизни.

В первый вторник мая, с 1998 года, ВОЗ учредила Всемирный день по борьбе с астмой, который проводится под эгидой глобальной инициативы по бронхиальной астме (Global Initiative for Asthma, GINA).

Традиции

Главной задачей в этот день считается привлечение максимального количества людей к проблемам, с которыми сталкиваются не только медицинские работники, но и пациенты, страдающие от недуга. Это способствует увеличению качества оказания помощи астматикам и осведомленность небезразличных представителей социума.

Ежегодно проводятся различные

мероприятия, включая конференции, встречи, презентации, инициатором которых выступает GINA. Для увеличения количества заинтересованных лиц организаторы привлекают представителей СМИ и волонтеров.

Интересные факты

– В мире более 300 млн. человек страдают бронхиальной астмой, каждые 10 лет этот показатель увеличивается в 1,5 раза.

– Симптомы болезни могут проявиться независимо от возраста, однако, больше всего ей подвержены дети. У 50% пациентов астму диагностировали в возрасте до 10 лет, следует отметить, что детям до 2-х лет тяжело поставить правильный диагноз, поскольку симптомы заболевания достаточно смазаны.

– На протяжении часа легкие человека выделяют около 50 грамм воды и 18 л углекислого газа.

– Астма бронхиального типа – крайне распространенное хроническое заболевание. Всего в мире около 10% детей и 5% взрослых болеют астмой.

– К заболеванию приводят повышенные физические нагрузки, чрезмерное психоэмоциональное перенапряжение, холод. Провоцирующими факторами выступают всевозможные аллергены, включая пыль, насекомых, домашних животных, плесень, химические вещества.

– Есть случаи, когда астма исчезает самостоятельно, даже без терапевтических мероприятий.