

1 мая – Международный «Астма-день»



Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное рецидивирующее заболевание, сопровождающееся гиперреактивностью бронхов и характеризующееся возникновением приступов удушья, развивающихся в результате бронхоспазма, отека слизистой оболочки, наличия большого количества вязкого секрета в бронхах.

Бронхиальной астмой болеет более 5% взрослого населения, среди детей распространенность составляет в разных странах от 0 до 30%. Среди детей, страдающих бронхиальной астмой, мальчиков в 2 раза больше, чем девочек.

Особый подход к профилактике бронхиальной астмы должен быть у людей с высоким риском заболевания астмой. К ним относятся:

- курильщики;
- лица с наследственной предрасположенностью к астме, в том числе и дети, чьи родители или ближайшие родственники страдают от удушья;
- перенесшие или страдающие атопическим дерматитом;
- перенесшие или страдающие любой формой аллергии (лекарственная, сезонная, на продукты питания и т.п.);
- имеющие близких родственников, которые перенесли ту или иную аллергию;



- лица с признаками бронхообструктивного синдрома, возникающего при различных (чаще простудных) заболеваниях дыхательной системы;
- рабочие, чьи условия труда способствуют развитию бронхиальной астмы (работа в пыльных условиях, с различными летучими химическими веществами, в том числе парфюмерия, бытовая химия и пр.).

Чтобы не допустить развитие болезни, необходимо обратить внимание на следующие меры профилактики бронхиальной астмы:

- улучшение экологической обстановки, насколько это возможно (например, постоянная или временная смена места жительства);
- частая уборка помещений, минимальное количество ковров, мягких игрушек, книг в жилом помещении, особенно в спальнях;
- соблюдение правил личной гигиены;
- следить за чистотой домашних животных, а желательно вообще их не заводить;
- пользоваться гипоаллергенными предметами быта;
- правильное и здоровое питание качественными продуктами с минимальным количеством пищевых добавок, тщательное мытье овощей, фруктов;
- как можно меньше пользоваться аэроаллергенами: дезодоранты, освежители воздуха, парфюмерия, особенно в виде спреев, и т.п.;
- уменьшить, а при возможности бросить курение, в том числе исключить пассивное курение;
- устранение профессиональных вредностей (если нарастают признаки бронхиальной астмы, то наилучшим вариантом является смена места работы);
- прием любых лекарственных средств только после консультации врача;
- устранение в кратчайшие сроки любых аллергических проявлений и обязательное определение их источника;
- предотвращение контакта с заведомо известным продуктом (предметом), вызывающим аллергию;
- своевременное лечение респираторных инфекций;
- ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, закаливание, регулярные физические упражнения;
- санаторно–курортное профилактическое лечение в местах с морским климатом либо на высокогорье.