Международный «Астма-день»

26.04.2025г.

Международный «Астма-день», провозглашенный Всемирной организацией здравоохранения, проводится ежегодно по инициативе проекта «Международная инициатива против астмы» с целью привлечения внимания общественности всего мира к проблеме астмы.

Бронхиальная астма является одним из самых распространенных неинфекционных заболеваний. Распространение астмы и изменение ее прогноза специалисты однозначно связывают с загрязнением почвы, воды, атмосферного воздуха отходами промышленности и бытовой химии. До 80% приходится на аллергическую или смешанную форму болезни. Важно отметить, что это – болезнь берет начало в детстве или в юности, а значит, накладывает существенный отпечаток на судьбу молодого человека.

**Бронхиальная астма** – это хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей воспалительного характера. Приступ бронхиальной астмы часто развивается после предвестников и характеризуется коротким резким вдохом и шумным длительным выдохом. Возникает приступ удушья вследствие воспалительного отека слизистой оболочки бронхов, бронхоспазма и гиперсекреции слизи.

Основными симптомами бронхиальной астмы являются эпизоды одышки, свистящие хрипы, кашель с вязкой мокротой и заложенность в грудной клетке. Существенное значение имеет появление симптомов после контакта с аллергеном. При сочетании с ринитом симптомы астмы могут либо появляться только в определённое время года, либо присутствовать постоянно с сезонными ухудшениями. Наиболее типичным симптомом астмы является приступ удушья. Заболевание может быть связано как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды.

Факторами риска, способствующими возникновению и развитию бронхиальной астмы являются:

-аллергены: пыль, шерсть животных, пыльца, продукты питания, клещи, споры;

-вирусные и бактериальные инфекции: бронхит, ОРВИ, грипп, синусит;

-раздражающие вещества в окружающей среде: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым;

-лекарственные средства, такие как ацетилсалициловая кислота и нестероидные противовоспалительные средства;

-стрессы: волнение, страх;

-интенсивная физическая нагрузка;

Чтобы знать, какие профилактические меры следует предпринимать при бронхиальной астме, необходимо понять, от чего развивается болезнь, и что является ее причинами. Первичная профилактика подразумевает устранение, прежде всего всех причин, провоцирующих развитие бронхиальной астмы. Она рекомендуется и здоровым людям, имеющим биологические дефекты, которые могут дать старт бронхиальной астме.      Вторичная профилактика необходима для предотвращения развития осложнений у людей страдающих данным недугом, а также для сокращения числа приступов, их интенсивности и продолжительности.

Профилактические меры:

* пациентам с бронхиальной астмой в профилактических целях назначаются противоаллергические средства;
* ограничение аллергенных продуктов;
* замена всех перьевых подушек и пуховых одеял на современные гипоаллергенные, изготовленные из синтепона, холлофайбера и т. д. (так как в этих материалах не заводятся клещи, продукты жизнедеятельности которых вызывают аллергические реакции);
* устранение накопителей пыли: ковры, мягкие игрушки, старые диваны, кресла и т. д.
* отказ от курения и алкоголя;
* устранение контакта с домашними животными;
* проведение ежедневной влажной уборки;
* во время цветения растений в сухую ветреную погоду ограничить нахождение на улице (так как именно в это время концентрация пыли в воздухе наиболее высока);
* обязательно долечивать все инфекционные сезонные заболевания (синуситы, риниты, бронхиты и пр.), чтобы не дать им возможность перерасти в хроническую форму.
* в качестве профилактики осложнений выполнение дыхательной гимнастики;
* ежедневные прогулки на свежем воздухе.
* максимальное снижение причин, провоцирующих приступы: психоэмоциональный стресс, вдыхание холодного воздуха, чрезмерные физические нагрузки, и т.п.;

Всегда носите с собой ингалятор с препаратом, который расширяет бронхи, и следите за тем, чтобы он был полным!

Диагноз «бронхиальная астма» – не приговор. Бронхиальная астма – болезнь, которую можно хорошо контролировать. Благодаря современным медицинским препаратам можно поддерживать полный контроль над астмой, что позволяет достичь максимальной адаптации больного к окружающей среде и жизни без всяких ограничений.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.