

Автор: *Отдел общественного здоровья, ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»*



Ежегодно в первый вторник мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения проводится Международный «Астма-день». Его целью является привлечение внимания общественности всего мира к проблеме бронхиальной астмы. Распространение астмы и изменение ее прогноза специалисты однозначно связывают с урбанизацией, загрязнением почвы, воды, атмосферного воздуха отходами промышленности и бытовой химии.

Астма является проблемой общественного здравоохранения не только для стран с высоким уровнем дохода; ею болеют во всех странах, независимо от уровня их развития. Большинство случаев смерти, связанных с астмой, происходит в странах с низким и средне-низким уровнем дохода.

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. Обычно он сопровождается кашлем с вязкой мокротой и громкими свистящими хрипами.

Основными симптомами бронхиальной астмы являются эпизоды одышки, свистящие хрипы, кашель 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.

Встречается как у взрослых, так и у детей. Астма нередко начинается в детстве или в юности, а значит, накладывает существенный отпечаток на судьбу молодого человека. Она может ограничивать профессиональный выбор, физические возможности, нарушать психологический статус. У seriously болеющего человека существенно

суживаются возможности для профессиональной и социальной деятельности.

При неконтролируемом течении астма может привести к летальному исходу. Заболевание значительно ограничивает повседневную активность и резко снижает качество жизни.

Факторы риска, способствующие возникновению и развитию бронхиальной астмы:

- 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.

Профилактика бронхиальной астмы

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. 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.
- ежедневные прогулки на свежем воздухе.

В рамках проведения Международного «Астма – дня» будет работать «прямая» телефонная линия. На Ваши вопросы ответит:

- **5 мая с 13:30 до 15:30 по телефону 6-54-28 врач общей практики УЗ «Речицкая ЦРБ»**
Забиран Ольга Геннадьевна.