



Автор: Алла Макеевко, медсестра отделения профилактики

Бронхиальная астма – заболевание, при котором прилегающие к легким дыхательные пути сужаются, при этом изменяется их чувствительность. Это вследствие того, что бронхи воспаляются и отекают. В них скапливается густая мокрота. В результате нормальное дыхание человека нарушается. Так как признаки воспаления в бронхиальных трубках сохраняются длительное время, то болезнь является хронической с периодическим повторением приступов. Обычно развивается заболевание еще в детском возрасте. Бронхиальная астма возникает из-за гиперчувствительности к раздражителям. Астма может быть связана как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды, включая аллергические факторы или частыми инфекциями дыхательных путей.

Приступ бронхиальной астмы может быть вызван аллергенами (шерсть животных, пыль, продукты питания, клещи, пыльца, споры), вирусными и бактериальными инфекциями, лекарственными средствами, стрессами, интенсивной физической нагрузкой, особенно в холодных помещениях.

Симптомы могут быть различными: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и кашля до одышки, стеснения в груди и приступов удушья.

Во время приступа астмы оставайтесь спокойны, несколько раз медленно вдохните и используйте ингалятор.

Регулярно посещайте врача для проведения исследований и оценки вашего состояния.

Для профилактики бронхиальной астмы необходимо точно знать, какие факторы могут спровоцировать приступ астмы, по возможности, избегать этих факторов. Следить за чистотой в доме и устранить любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи, избегать сигаретного дыма, выхлопных газов, бросить курить, принимать все назначенные препараты, чтобы сократить частоту приступов, для улучшения состояния

сердца и легких заниматься спортом.