

Автор: Анна Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание бронхов, основными проявлениями которого являются приступы удушья, свистящего дыхания, кашля, беспокоящие больного преимущественно в ночное время или рано утром.

Условно различают внутренние и внешние факторы риска бронхиальной астмы. Если хотя бы один из родителей страдает астмой, то вероятность появления астмы у ребенка гораздо выше, чем у человека со здоровыми родителями – это является **внутренним фактором риска**.

Бытовые аллергены (домашняя пыль), шерсть животных, перо птиц, аллергены тараканов, грибковые, пыльцевые, пищевые аллергены, курение (пассивное и активное) – всё это **внешние факторы риска**.

Но есть и **триггера (факторы, провоцирующие обострение астмы)**: вирусные респираторные инфекции, физическая и психоэмоциональная нагрузка, сильные стрессы, экологические воздействия (табачный дым, резкие запахи), непереносимые продукты, парфюмерия и т.п.

Во многих случаях началу приступа предшествуют **ранние симптомы-предвестники**: кашель, свистящее дыхание, стеснение в груди, чувство усталости, головная боль, раздражительность, сердцебиение, зуд, першение в горле, чихание.

Для профилактики бронхиальной астмы следует придерживаться следующих рекомендаций:

- используйте гипоаллергенную косметику;
- откажитесь от табакокурения (в том числе пассивного);
- создайте вокруг себя благоприятную экологическую обстановку (по возможности);
- поддерживайте чистоту в доме;
- устраните контакты с возможными аллергенами;
- своевременное лечите респираторные заболевания, в период эпидемий – соблюдайте меры профилактики, вакцинацию.

В рамках проведения **Международного «Астма-дня» 2 мая** будет работать «прямая»
телефонная линия **с 12:00**

до 13:00

по телефону

5-96-56

на ваши вопросы ответит врач-терапевт, заведующий терапевтическим отделением УЗ
«Речицкая ЦРБ»

Жандарова Татьяна Александровна