

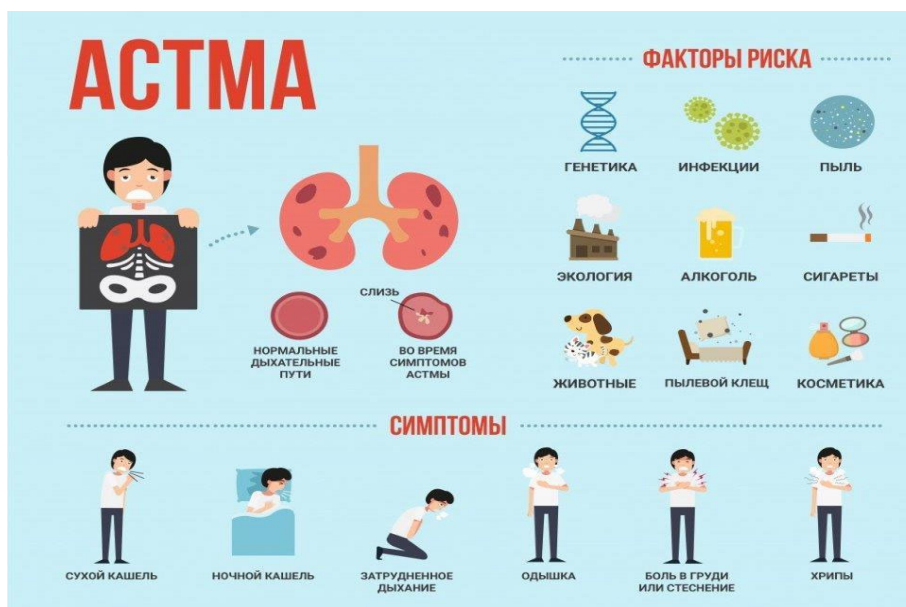
Профилактика бронхиальной астмы

Бронхиальная астма — патология, при которой в дыхательной системе развивается воспалительный процесс, появляется отечность и мокроты, верхние дыхательные пути сужаются, вследствие чего у человека появляются трудности с дыханием.

Клиническая картина астмы у пациентов может проявляться по-разному. Зачастую первые признаки заболевания становятся заметными уже в раннем детстве (до 11 лет). Так происходит у половины заболевших, еще у трети они появляются до 45 лет. Однако бронхиальная астма может проявиться у людей любого возраста, она бывает разной степени тяжести и количеством приступов обострения. Наиболее часто встречаются такие симптомы, как дыхание с присвистом, одышка, кашель, небольшие трудности при дыхании, ощущение стесненности в груди. Самым опасным проявлением болезни считают приступ удушья.

Всем известно, что лучше и легче предотвратить развитие патологии, чем бороться с ее последствиями, поэтому крайне важна своевременная профилактика бронхиальной астмы.

Факторы, способствующие развитию бронхиальной астмы



Бронхиальная астма возникает из-за сверхчувствительности организма к раздражителям. В их роли могут возникать как внешние, так и внутренние факторы. Одна из возможных внутренних причин — наследственная предрасположенность, поэтому врачи рекомендуют проводить профилактику бронхиальной астмы.

Наиболее распространенные внешние факторы — частые инфекционные поражения дыхательной системы и негативное воздействие аллергенов.

Появление бронхиальной астмы могут спровоцировать:

- лекарственные препараты (в первую очередь нестероидные противовоспалительные лекарства и ацетилсалициловая кислота);
- частые стрессовые ситуации;
- аллергены (еда, грибные споры, шерсть животных, клещи, пыль, пыльца растений);
- раздражающие факторы окружающей среды (дым от сигарет, выхлопные газы, аромат парфюма, спреи);
- проникновение в организм бактерий и вирусов (грипп, бронхит, синусит, простудные заболевания);
- ненормированные физические нагрузки (особо плохо сказываются при пониженной температуре).

Профилактика бронхиальной астмы бывает первичной и вторичной.

Первичная профилактика бронхиальной астмы направлена на предотвращение появления заболевания. Вторичная профилактика подразумевает комплекс мер, призванных облегчить самочувствие пациента, предотвратить острые приступы удушья, появление осложнений. Первичная профилактика бронхиальной астмы обязательно должна выполняться людьми, которые находятся в категории повышенного риска заболеть (в первую очередь детьми).

В группу риска входят люди с:

- генетической предрасположенностью к появлению аллергии;
- вторичным появлением крупа;
- перенесенными аллергиями в анамнезе;
- симптомами атопического дерматита;
- условиями труда, способствующими появлению заболевания (работа в пыльных помещениях, с химическими веществами, включая бытовые химсредства, парфюмерию);
- бронхообструктивным синдромом, проявляющем себя при острых респираторных вирусных инфекциях;
- вредной привычкой курения.



Первичная профилактика бронхиальной астмы предусматривает следующие мероприятия:

- закаливание и выполнение комплекса упражнений для физического оздоровления и укрепления иммунитета;
- умеренное использование аэрозольных средств в доме;
- правильное поведение беременных женщин для крепкого здоровья их будущего малыша;
- рациональное питание с минимальным употреблением продуктов, обладающих гистаминлибераторной и аллергенной активностью, исключение вредных профессиональных условий, отказ от курения, предупреждение появления ОРВИ и других заболеваний, употребление лекарственных препаратов строго по назначению лечащего врача, в последующем — кормление грудью;
- отказ от активного и пассивного курения;
- частые прогулки на свежем воздухе;
- проживание в местности с благоприятной экологической обстановкой;
- минимальный контакт с химическими средствами в домашнем обиходе.

Вторичная профилактика приступов бронхиальной астмы основана на:

- устранении хронических синуситов, инфекционных поражений дыхательной системы и других патологий;
- исключении контактов с аллергенами;
- достаточно частом выполнении влажной уборки места проживания;

- регулярном проветривании всех помещений и просушке постельного белья, подушек и одеял в мороз или жару на свежем воздухе;
- исключении предметов, склонных к накоплению пыли (ковры, старая мебель, паласы, мягкие игрушки);
- исключении взаимодействия с домашними питомцами или комнатными растениями, если они провоцируют приступы удушья;
- отказе от разведения домашних рыбок, сухой корм для которых часто провоцирует аллергические реакции;
- устранении очагов плесени дома, а также излишней влажности;
- выборе подушек с искусственными материалами для наполнения;
- исключении из рациона питания продуктов, признанных аллергенами;
- проведение комплекса мероприятий по предотвращению простудных заболеваний и ОРВИ;
- тщательном соблюдении личной гигиены;
- осторожном применении лекарственных препаратов;
- выполнении упражнений по дыхательной гимнастике;
- дополнительном укреплении иммунной защиты с помощью массажа, иглоукалывания;
- отказе от вредных привычек.