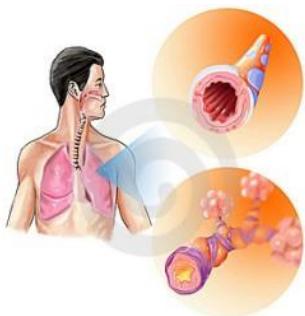


## Профилактика бронхиальной астмы

(типовой материал для населения)

Бронхиальная астма



- это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей. Болезнь проявляется полным или частичным сужением дыхательных путей, возникающим вследствие спазма гладкой мускулатуры бронхов, отека слизистой оболочки, избыточной секреции слизи. Характерны приступы удушья, кашля, одышка, свистящие хрипы, возникающие преимущественно в ночное время или утренние часы и при физической нагрузке, чувство стеснения в груди. При этом имеется связь с воздействием специфических раздражающих факторов.

В мире бронхиальной астмой страдают 5% взрослого населения. В последние десятилетия отмечался рост распространенности бронхиальной астмы, как в нашей стране, так и за рубежом. Распространенность бронхиальной астмы в значительной мере зависит от климатических и природных особенностей места жизни человека. В промышленно развитых странах заболеваемость бронхиальной астмой значительно выше, чем в слаборазвитых странах. Основными причинами увеличения числа больных бронхиальной астмой являются рост хронических неинфекционных заболеваний легких и аллергизация населения.

***Обострение бронхиальной астмы могут вызвать:***

- простудные и вирусные заболевания;
- физические упражнения и занятия спортом;
- плесень, пыль, домашние животные и пыльца.

***Первичную профилактику в первую очередь необходимо проводить у людей, которые относятся к группе высокого риска.*** Это люди -

- с наследственной предрасположенностью;
- с признаками атопического (обусловленного аллергенами домашней пыли) дерматита;
- заядлые курильщики;
- работающие в особых условиях, например, в пыльных помещениях, с распыляющими химическими веществами и др.;
- с признаками нарушения проходимости бронхов при острых респираторных вирусных инфекциях.

## **Рекомендации по предупреждению обострений бронхиальной астмы:**

- прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день;
- исключение контактов с аллергеном (например, домашними животными, табачным дымом, резкими запахами); запрет на использование парфюмерной продукции, дезодорантов, духов, освежителей и пр.
- профилактика хронических инфекций верхних дыхательных путей (закаливание, проведение вакцинации от гриппа (в случае отсутствия аллергии к препаратам), своевременное лечение очагов инфекции;
- употребление гипоаллергенных продуктов, обильного питья;
- обязательный отказ от курения, исключение пассивного курения;
- занятия лечебной физкультурой;
- рациональный режим, включающий чередование труда и отдыха, ограничение физической и психоэмоциональной нагрузки;
- занятия спортом при дозированной физической нагрузке, не провоцирующей приступы заболевания;
- трудоустройство, предусматривающее исключение профессиональных вредностей;
- перемена места жительства, если больной проживает в старом сыром доме, на первом этаже.

## **Профилактика бронхиальной астмы в жилом помещении включает:**

- Проведение частой влажной уборки (не реже чем 2 раза в неделю), регулярное проветривание помещений;
- Отсутствие мягкой мебели, ковров, растений;
- Стирку постельного белья не реже 1 раза в неделю при температуре 60° хозяйственным мылом;
- Использование специальных пыленепроницаемых чехлов для матрацев, одеял и подушек;
- Использование синтетических материалов в качестве наполнителей для подушек и одеял; запрет на изделия из пера, из пуха или шерсти;
- Исключение содержания в жилом помещении домашних животных;
- Борьбу с домашними насекомыми (тараканами и др.), с грызунами.

***Профилактика бронхиальной астмы у практически здоровых людей - основное направление борьбы с этим заболеванием!***