01-07 мая 2023 года-Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 03 мая)



Бронхиальной астма (БА) — заболевание, при котором в бронхах происходит воспаление. Одна из причин такого воспалительного процесса — контакт человека с аллергенами.

В результате такого воспаления выделаются различные вещества, которые приводит к спазму бронхов, их отеку, накоплению слизи, в результате чего у человека, болеющего астмой, возникает ощущение затруднения дыхания, чувства тяжести в груди, появляются свисты и хрипы в грудной клетке, кашель, иногда даже удушье. Эти симптомы могут усиливаться ночью и/или ранним утром. Самым опасным проявлением болезни считают приступ удушья.

Аллергены, которые могут вызывать БА, разнообразны: шерсть, перхоть и слюна животных, пыльца растений, домашняя пыль, грибки, профессиональные аллергены, пищевые продукты и пищевые добавки… Нередко при этом бронхиальной астме сопутствует аллергический насморк (ринит), который возникает также как следствие аллергического воспаление в слизистой оболочке носа.

БА развивается чаще в детстве или у подростков, однако может начаться также в любом возрасте.

Факторы, способствующие развитию бронхиальной астмы.

Аллергены: клещи домашней пыли, аллергены домашних животных, аллергены тараканов, грибковые аллергены, пыльца растений, грибковые аллергены.

Профессиональные факторы.

Аэрополлютанты: озон, диоксиды серы и азота, продукты сгорания дизельного топлива, табачный дым (активное и пассивное курение).

Диета: повышенное потребление продуктов высокой степени обработки, увеличенное поступление омега-6 полиненасыщенной жирной кислоты и сниженное – антиоксидантов (в виде фруктов и овощей) и омега-3 полиненасыщенной жирной кислоты (в составе жирных сортов рыбы).

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

Профилактика бронхиальной астмы бывает первичной и вторичной.

Первичная профилактика (меры по предотвращению появления заболевания):

закаливание и выполнение комплекса упражнений для физического оздоровления и укрепления иммунитета.

умеренное использование аэрозольных средств в доме.

женщинам во время беременности необходимо соблюдать следующие рекомендации:

рациональное питание с минимальным употреблением продуктов с 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 (меры для облегчения самочувствия пациента, предотвращения острых приступов удушья, появления осложнений):

выполнение всех мероприятий первичной профилактики.

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.

тщательном соблюдении личной гигиены.

применение лекарственных препаратов только по назначению врача.

выполнении упражнений по дыхательной гимнастике.

самоконтроль заболевания с помощью пикфлуометра, который проводит оценку внешнего дыхания.