Автор: Г.Дмитрачкова, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ"



Бронхиальная астма - это воспалительное заболевание бронхов, которое развивается при контакте с аллергенами, попадающими в организм из воздуха.

Чаще всего причиной приступов удушья являются клещи домашней пыли, шерсть животных, пыльца растений и споры плесневых грибов. Поэтому больным бронхиальной астмой необходимо максимально ограничить контакт с этими аллергенами. В квартире не должно быть предметов, которые собирают пыль: толстых штор, ковров, мягких игрушек, книг на не застекленных полках. Присутствие дома животных может являться одним из «провокаторов» приступов астмы. Многие надеются, что со временем «привыкнут» и уже не будут реагировать на питомца. К сожалению, это маловероятно. Если человек реагирует на шерсть, эпителий или слюну собаки или кошки, то единственный надежный способ профилактики приступов - исключить контакт с этими аллергенами. Не стоит держать в спальне аквариум и даже комнатные растения. Аллергеном может стать и корм для рыб, и споры плесневых грибов – их источником в доме бывает плесень в горшках с цветами.

Сезон цветения – серьезное испытание для астматиков. Деревья «пылят» в апреле-мае, травы в июне-июле, сорные травы в августе-сентябре. Концентрация ее в воздухе особенно высока в утренние часы, в сухую ветреную погоду, а перед грозами она может увеличиваться до 12 раз! Важно периодически уезжать в горы или к морю для профилактики приступов, для обогащения легких кислородом. Следует избегать резких перемен температуры и нежелательно, чтобы климат на курорте был слишком влажным (тропический или субтропический) или слишком сухим.

Чтобы не спровоцировать приступ удушья, нужно не терять бдительности. Особенно важно быть всегда начеку жителям большого города, которые постоянно вдыхают выхлопные газы. Эти вещества могут сами вызывать аллергические реакции, и, действуя на слизистые оболочки, повреждают их и делают более легкопроницаемыми для аллергенов.

Вопреки сложившимся стереотипам, занятия спортом при бронхиальной астме не только возможны, но и очень полезны! Плавание в бассейне, легкая атлетика, езда на велосипеде – все это способствует развитию дыхательной мускулатуры.

Формула профилактики приступов бронхиальной астмы: правильный образ жизни плюс адекватная лекарственная терапия.

В рамках проведения Международного «Астма-дня» будет проводиться «прямая» телефонная линия 4 мая с 9 до 10 часов по номеру 8(0232)35-61-87 с главным внештатным аллергологом управления здравоохранения Гомельского облисполкома Гехтом Оскаром Марковичем.