Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*

Дыхательная система поддерживает обмен веществ и равновесное состояние организма. Дыхание снабжает клетки кислородом, выводит углекислый газ и другие продукты жизнедеятельности. Существуют заболевания, которые поражают легкие, бронхи. Они приводят к тяжелым последствиям, снижают качество жизни или угрожают ей. Один из таких недугов – астма. Слово «астма» переводится с греческого, как «сложное дыхание». Бронхиальная астма – самый распространенный хронический недуг. От нее страдает 5% взрослого населения Земли и 10% детей.

Бронхиальная астма – это хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей воспалительного характера.

Заболевание провоцируют сильные эмоции, физические нагрузки, холодный воздух. Опасность представляют аллергены: клещи, пыль на бытовых предметах, домашние животные, дым, плесень, химические соединения.

Бронхиальная астма представляет собой хроническую болезнь воспалительного типа, возникающую по причине воздействия аллергенов на дыхательные пути. **К основным симптомам относится**
:

- Затруднительное дыхание;
- Хрипы;
- Удушье;
- Кашель.

Пациент обладает повышенной чувствительностью к различным раздражителям, которые для обычного человека совершенно незаметны, например, шерсть, пыль, пыльца, продукты питания, медикаменты. В некоторых случаях диагностировать причину такого состояния крайне сложно, а иногда невозможно. К провоцирующим

факторам, из-за которых развивается астма, относятся:

- Климатические условия;
- Качество жизни;
- Наследственность;
- Питание;
- Сфера деятельности.

Проблемы с экологией, пищевые добавки, вредные привычки, искусственные материалы – это причины, из-за которых количество больных астмой увеличивается.

К борьбе с заболеванием подходят комплексно, обращая повышенное внимание на профилактику.

Чтобы знать, какие профилактические меры следует предпринимать при бронхиальной астме, необходимо понять, от чего развивается болезнь, и что является ее причинами. Первичная профилактика подразумевает устранение, прежде всего всех причин, провоцирующих развитие бронхиальной астмы. Она рекомендуется и здоровым людям, имеющим биологические дефекты, которые могут дать старт бронхиальной астме. Вторичная профилактика необходима для предотвращения развития осложнений у людей страдающих данным недугом, а также для сокращения числа приступов, их интенсивности и продолжительности.

Профилактические меры:

- пациентам с бронхиальной астмой в профилактических целях назначаются противоаллергические средства;
- ограничение аллергенных продуктов;
- замена всех перьевых подушек и пуховых одеял на современные гипоаллергенные, изготовленные из синтепона, холлофайбера и т. д. (так как в этих материалах не заводятся клещи, продукты жизнедеятельности которых вызывают аллергические реакции);
- устранение накопителей пыли: ковры, мягкие игрушки, старые диваны, кресла и т. д.
- отказ от курения и алкоголя;
- устранение контакта с домашними животными;

- проведение ежедневной влажной уборки;
- во время цветения растений в сухую ветреную погоду ограничить нахождение на улице (так как именно в это время концентрация пыли в воздухе наиболее высока);
- обязательно долечивать все инфекционные сезонные заболевания (синуситы, риниты, бронхиты и пр.), чтобы не дать им возможность перерасти в хроническую форму.
- в качестве профилактики осложнений выполнение дыхательной гимнастики;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе.