

## **Бронхиальная астма**

Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание органов дыхания, основными признаками которого являются приступы одышки, кашля, а иногда и удушья, обусловленное спазмами в бронхах и отёком слизистой оболочки. Определённой группы риска и возрастных ограничений эта болезнь не имеет (болеют и дети и взрослые), но женщины болеют в 2 раза чаще. Приступы бронхиальной астмы чаще всего активизируются ночью и ранним утром.

Чаще всего бронхиальная астма развивается вследствие длительного воздействия на организм таких аллергических веществ: шерсть животных; дым – табачный, от фейерверков и прочее; ароматизированные вещества; пыль; пыльца растений и прочее.

Причины возникновения бронхиальной астмы разделяют на внешние и внутренние.

### **Внешние причины бронхиальной астмы:**

- Пыль, которая является известным аллергеном, попадая в бронхиальное древо, провоцирует приступы бронхиальной астмы.
- Плохая экология. Жители промышленных городов, где присутствует большое количество дыма, выхлопных газов, вредных испарений, а также люди, проживающие в местах с холодным влажным климатом, болеют чаще.
- Профессиональная деятельность. Процент болеющих выше среди работников на химическом производстве, мастеров по работе со строительными материалами, мастеров салонов красоты.
- Курение. Систематическое вдыхание дыма табачных изделий, курительных смесей, приводит к развитию патологических изменений слизистой оболочки органов дыхания.
- Бытовая химия и средства по уходу за собой, которые имеют в своем составе химические вещества.
- Заболевания органов дыхания. Такие болезни, как хронический бронхит, трахеит, пневмония способствуют развитию воспалительных процессов в слизистых оболочках органов дыхания.
- Лекарственные препараты. Прием некоторых лекарственных препаратов способны нарушить нормальную деятельность бронхиального столба.

- Стрессы способствуют ослаблению иммунной системы, из-за чего организму сложнее справиться с аллергенами.
- Питание. Полноценное питание, преимущественно пищей, растительного происхождения, обогащенной витаминами и макроэлементами при минимальной термической обработке повышает работу иммунной системы тем самым уменьшается риск развития астмы.

#### Внутренние причины бронхиальной астмы:

- Наследственная предрасположенность. При наличии у будущих родителей бронхиальной астмы, существует риск появления данной болезни и у ребенка, причём не важно, в каком возрасте после его рождения. Процент заболеваний астмой при наследственном факторе составляет около 30-35%.

#### Первые признаки бронхиальной астмы:

Одышка, особенно после физической нагрузки; чувство заложенности в груди, удушье; кашель, сначала сухой, затем с прозрачной мокротой; чиханье; учащенное поверхностное дыхание, с чувством сложности выдоха; хрипение при дыхании, со свистом; крапивница.

При первых признаках бронхиальной астмы необходимо обратиться к своему участковому врачу за медицинской помощью, даже в случае, если симптоматика болезни то появляется, то самостоятельно исчезает с каждым разом, это может приводит к сложному хроническому ее течению с обострениями. Кроме того, своевременная помощь предостережет от патологических изменений дыхательных путей, которые, если болезнь запустить, невозможно обратить в полностью здоровое состояние.

#### Основные симптомы бронхиальной астмы:

Общая слабость, недомогание; нарушение ритма работы сердца; хрипение при дыхании, со свистом; чувство заложенности в груди, удушье; головная боль, головокружение; боль в нижней части грудной клетки (при длительных приступах). При утяжелении заболевания появляются – синюшность кожи; увеличение сердца; признаки эмфиземы легких – увеличение грудной клетки, ослабление дыхания; ногтевые пластинки трескаются; сонливость; развитие второстепенных заболеваний – дерматиты, экзема, псориаз, насморк (ринит).

### Профилактика бронхиальной астмы:

- Стараться выбирать место для проживания и работы с чистой экологической обстановкой;
- Отказ от курения (в том числе и пассивного), алкогольных напитков;
- Как можно чаще проводить влажную уборку и проветривание помещения, в котором Вы живете или работаете;
- Откажитесь от натуральных ковров, пуховых одеял и подушек;
- Лучше всего отказаться от домашних питомцев, но если Вы не можете этого сделать, то не забывайте за ними своевременно и хорошо ухаживать;
- Избегайте стресса, или научитесь адекватно реагировать на жизненные сложности;
- Соблюдайте правила личной гигиены, может стоит отказаться от лака для волос и других распылителей;
- Своевременно лечите простудные заболевания, лекарственные препараты принимайте только по назначению врачей;
- Больше двигайтесь, закаляйтесь, ведите здоровый образ жизни, занимайтесь дыхательной гимнастикой;
- Правильно питайтесь. Диета при астме способствует ускорению процесса лечения, а также увеличивает положительный прогноз лечения. Кроме того, диета позволит исключить из рациона продукты питания, которые обладают высокой аллергенностью.

Прогноз при лечении бронхиальной астмы положительный, но во многом зависит от степени, на которой болезнь обнаружена, тщательной диагностики, точного выполнения пациентом всех предписаний лечащего врача, а также ограничения от факторов, которые могут провоцировать приступы данного заболевания. Чем дольше пациент самостоятельно занимается лечением, тем менее благоприятный прогноз лечения.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Фельдшер отделения  
медицинской профилактики  
Ежкова Любовь Федоровна