

## «1 мая – Международный «Астма-день»»



*Всемирный день борьбы с астмой или Международный астма-день – ежегодное мероприятие, которое проводится в мае под эгидой Глобальной инициативы по астме при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).*

*Впервые этот День прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме. С каждым годом количество стран-участниц увеличивается.*

Главная цель мероприятия – привлечь внимание общественности к проблеме роста заболеваемости астмой, повысить качество помощи астматикам и осведомленность людей об этом заболевании.

Астма в переводе с греческого – «тяжелое дыхание». Автором этого термина считают Гиппократ, а в его трудах в разделе «О внутренних страданиях» встречаются указания, что астма носит спастический характер, причины, вызывающие удушье, – сырость и холод. Многие столетия ученые пытались изучить эту болезнь и её причины. В 20 веке было установлено, что причиной астмы являются аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

**Бронхиальная астма** – это хроническое рецидивирующее воспалительное заболевание органов дыхания, патогенетической сущностью которого является гиперреактивность бронхов, связанная с иммунопатологическими механизмами, а главным клиническим симптомом болезни является приступ удушья вследствие воспалительного отека слизистой оболочки бронхов, бронхоспазма и гиперсекреции слизи.

### **Причины бронхиальной астмы:**

В этиологии бронхиальной астмы имеют значение следующие факторы: наследственность, профессиональные факторы, экологические факторы, питание, алкоголь, микроорганизмы, острый и хронический стресс.

### **Симптомы бронхиальной астмы:**



Для клинической картины бронхиальной астмы характерны такие симптомы:

- затруднение выдоха, свистящее дыхание;
- одышка, приступы удушья;
- сухой кашель.

### Факторы риска:

- аллергены внутри помещений (клещи, домашней пыли, перхоть животных),
- аллергены вне помещений (цветочная пыльца и плесень),
- табачный дым,
- химические раздражающие вещества на рабочих местах,
- холодный воздух,
- стресс.



### Профилактика:

Бронхиальная астма – это заболевание, относящееся к тем, которые могут быть предотвращены своевременными и правильно спланированными мерами профилактики. Нужно отметить, что профилактика астмы зачастую оказывается гораздо эффективнее ее лечения. Именно поэтому профилактике астмы нужно уделить самое серьезное внимание.

Исходя из патогенетических аспектов развития астмы, определены методы профилактики астмы: предупреждение развития аллергии и профилактика хронических инфекций дыхательных путей. Профилактика астмы проводится в несколько этапов. В связи с этим различаем первичную, вторичную и третичную профилактику бронхиальной астмы.

#### *Первичная профилактика астмы.*

Предусматривает меры по предупреждению астмы у здоровых людей. Основное направление первичной профилактики астмы заключается в предупреждении развития аллергии и хронических болезней дыхательных путей (например, хронический бронхит).

*Вторичная профилактика астмы* включает меры по профилактике болезни у сенсibilизированных лиц или у пациентов на стадии преаастмы, но еще не болеющих астмой. Категория пациентов для проведения вторичной профилактики астмы подбирается по следующим критериям:

- лица, родственники которых уже болеют бронхиальной астмой;
- наличие различных аллергических болезней (пищевая аллергия, атопический дерматит, аллергический ринит, экзема и пр.);
- сенсibilизация, доказанная при помощи иммунологических методов исследования.

В целях вторичной профилактики бронхиальной астмы у этой группы лиц проводится профилактическое лечение противоаллергическими препаратами. Также могут быть использованы методы по десенсibilизации.

*Третичная профилактика астмы.* Пациентам, болеющим бронхиальной астмой, показана третичная профилактика. Третичная профилактика астмы применяется для уменьшения тяжести течения и предупреждения обострений болезни. Основным методом профилактики астмы на этом этапе заключается в исключении контакта пациента с аллергеном, вызывающим приступ астмы.

Профилактика также заключается в том, чтобы снизить причины, провоцирующие приступы: стресс, холодного воздуха, чрезмерные физические нагрузки; обеспечить регулярное проветривание квартиры и проведение ежедневной влажной уборки; контролировать влажности в помещении; полностью отказаться от ковров, пуховых и перьевых подушек.



Рекомендуется отказ от: курения, в том числе пассивного, использования парфюмов и гигиенических средств с выраженным запахом, домашних животных, продуктов вызывающих аллергическую реакцию. Ежегодная вакцинация против гриппа и инфекции COVID-19 (только после консультации с лечащим врачом).

Будьте здоровы!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.