

Международный «Астма-день»

Ежегодно в первый вторник мая в мире отмечается Международный астма-день (World Asthma Day).



Сегодня термином «астма» обозначают приступы удушья различного происхождения. Но чаще под астмой подразумевают бронхиальную астму – хроническое воспалительное

заболевание дыхательных путей, которое возникает в результате действия аллергенов и приводит к симптомам болезни – затруднительному дыханию или даже удушью, кашлю, появлению хрипов в груди. Больной реагирует на то, на что здоровые люди не реагируют, – на пыльцу деревьев, домашнюю пыль, шерсть животных, некоторую пищу, лекарства и т.д. Иногда причину астмы установить очень трудно или даже невозможно.

Среди факторов риска появления и развития астмы: условия жизни, климат, работа, характер питания, наследственность. Поэтому неблагоприятная экологическая обстановка, использование пищевых добавок, синтетических материалов, активное и пассивное курение, отягощённая наследственность и общее ухудшение здоровья жителей планеты приводят к постоянному росту количества людей, подверженных бронхиальной астме.

Астма – это проблема здравоохранения мирового масштаба. Ею болеют во всех странах, независимо от уровня развития и доходов. И хотя это заболевание с низкой смертностью, есть прогресс в изучении и лечении астмы, но нельзя недооценивать её опасность. Она нередко приводит к инвалидности. Во многих случаях с бронхиальной астмой больному приходится мириться всю жизнь.

Признаки и симптомы астмы включают:

- Сбивчивое дыхание;
- Жесткость или боль в груди;
- Проблемы со сном, вызванные одышкой, кашлем или хрипом;
- Свист или свистящий звук при выдохе;
- Кашель или одышка, которые усугубляются респираторным вирусом, таким как простуда или грипп.

Признаки того, что ваша астма, вероятно, ухудшается, включают:

- Признаки и симптомы астмы, которые являются более частыми и назойливыми;
- Увеличение затрудненного дыхания (измеряемое с помощью пикового расходомера, устройство, используемое для проверки того, насколько хорошо работают ваши легкие).



Необходимо чаще использовать быстродействующий ингалятор.

Для некоторых людей признаки астмы вспыхивают в определенных ситуациях:

- **Астма, вызванная физическими упражнениями**, которая может ухудшаться, когда воздух холодный и сухой;
- **Профессиональная астма**, вызванная раздражителями на рабочем месте, такими как химические пары, газы или пыль;
- **Аллергическая астма**, вызываемая воздушными веществами, такими как пыльца, споры плесени, продукты жизнедеятельности насекомых или частицы кожи.

Триггеры астмы

Воздействие различных раздражителей и веществ, вызывающих аллергию (аллергены), может стать причиной астмы.

Триггеры астмы отличаются от человека к человеку и могут включать:

- Воздушные вещества, такие как пыльца, пылевые клещи, споры плесени, домашние животные или продукты жизнедеятельности насекомых;
- Респираторные инфекции, такие как простуда;
- Физическая активность (индуцированная физической нагрузкой астма);
- Холодный воздух;
- Загрязнители воздуха и раздражители, такие как дым;
- Некоторые лекарства, включая бета-блокаторы, аспирин, ибупрофен (Advil, Motrin IB, другие) и напроксен (Aleve);
- Сильные эмоции и стресс;

- Сульфиты и консерванты, добавленные к некоторым видам продуктов и напитков, включая креветки, сухофрукты, обработанный картофель, пиво и вино;
- Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, состояние, при котором желудочные кислоты возвращаются в горло.

Считается, что **ряд факторов увеличивает шансы на развитие астмы. К ним относятся:**

- Наличие кровного родственника (например, родителя или брата) с астмой;
- Имея другое аллергическое состояние, такое как атопический дерматит или аллергический ринит;
- Избыточный вес;
- Привычное состояние для курильщиков;
- Воздействие пассивного дыма;
- Воздействие выхлопных газов или других видов загрязнения;
- Воздействие профессиональных триггеров, таких как химические вещества, используемые в сельском хозяйстве, парикмахерском деле и производстве.



Медикаментозная терапия – не единственный способ лечения астмы. Сегодня созданы мировые стандарты ведения таких больных, существуют международные и национальные руководства и профессиональные сообщества, где каждый больной получает рекомендации относительно образа жизни и профилактики повторных приступов.

Несмотря на то, что астму нельзя излечить, надлежащее ведение пациентов позволяет им держать болезнь под контролем и вести жизнь хорошего качества. Для облегчения симптомов и контроля прогрессирующей тяжелой астмы используются ингаляционные препараты.

К наиболее распространенным **мерам профилактики** относят:

- исключение контакта с аллергенами;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе на протяжении двух и более часов;

- использование гипоаллергенной косметики, средств бытовой химии, постельных принадлежностей, продуктов питания;
- физическую активность, занятия лечебной физкультурой.
- **Проведите вакцинацию от гриппа и пневмонии.** Пребывание с вакцинацией может предотвратить грипп и пневмонию от возбуждения астмы;
- **Определите и избегайте триггеров астмы.** Ряд наружных аллергенов и раздражителей - от пыльцы и плесени до холодного воздуха и загрязнения воздуха - может вызывать приступы астмы. Узнайте, какие причины ухудшают вашу астму, и предпринимайте шаги, чтобы избежать этих триггеров;
- **Следите за своим дыханием.** Вы можете научиться распознавать предупреждающие признаки надвигающейся атаки, такие как легкий кашель, хрипы или одышка. Но поскольку функция легких может уменьшиться, прежде чем заметите какие-либо признаки или симптомы, регулярно измеряйте и записывайте пиковый поток воздуха с помощью домашнего пикового расходомера.
- **Идентифицировать и лечить атаки рано.** Если вы действуете быстро, у вас меньше шансов на серьезную атаку. Вам также не понадобится столько лекарств, чтобы контролировать ваши симптомы.

Лучше болезнь предотвратить, чем потом лечить.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Митянец В.В.