



1 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»



По инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 1 мая проводится Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой. Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья. Это происходит из-за того, что дыхательные пути чрезмерно реагируют на разные раздражители. В ответ на раздражение они сужаются и вырабатывают большое количество слизи, что нарушает нормальный ток воздуха при дыхании. Характерными признаками бронхиальной астмы являются рецидивирующие свистящие хрипы, одышка, эпизоды затрудненного дыхания, ощущение заложенности в груди и кашель. Симптомы изменчивы по длительности и выраженности, часто ухудшаются ночью либо рано утром.

Бронхиальная астма встречается у людей всех возрастов, однако чаще всего она проявляется у детей — половина из них потом «перерастает» свою болезнь. По оценкам ВОЗ, на сегодняшний день более 300 млн. человек в мире страдает этим заболеванием и число их постоянно растет. В зависимости от причины возникновения приступа выделяют астму с преобладанием аллергического компонента и неаллергическую астму. Если причиной приступа астмы является реакция организма на какой-нибудь аллерген (вещество, вызывающее аллергию), то заболевание носит аллергический характер.

Факторы риска:

- ♣ наследственность;
- ♣ частое нахождение в пыльных и задымленных помещениях;
- ♣ склонность к возникновению аллергии;
- ♣ курение матери во время и после беременности.

Типичные аллергены:

- ♣ домашняя пыль; пыльца растений; пищевые продукты;
- ♣ лекарственные средства; домашние животные (кошки, собаки и т.д.);
- ♣ производственная пыль;
- ♣ различные грибки, бактерии и паразиты.

Зачастую аллергическая астма носит сезонный характер, что связано с периодом цветения растений-аллергенов.

Рекомендации:

- ♣ чаще бывать на свежем воздухе;
- ♣ пуховые подушки и одеяла заменить синтетическими, отказаться от настенных ковров;
- ♣ менять и кипятить постельное белье еженедельно;
- ♣ чаще проветривать комнаты, проводить влажную уборку;
- ♣ заниматься дыхательной гимнастикой;
- ♣ исключить продукты с высокими аллергенными свойствами:
- ♣ цитрусовые, клубнику, орехи, перец, горчицу, шоколад, яйца и др.
- ♣ принимать лекарственные препараты по назначению врача.

Неаллергической называется астма, развивающаяся без контакта с каким-либо аллергеном. Чаще всего неаллергическая астма возникает на фоне сопутствующих заболеваний дыхательных путей. У больных и их родственников обычно не бывает склонности к аллергиям.

Причины возникновения неаллергической астмы:

- ♣ Хронические инфекции дыхательных путей (бронхит, синусит, гайморит и т.д.). Приступы удушья возникают в результате острого или обострения хронического воспаления органов дыхания. Даже между приступами у большинства больных сохраняется кашель. У некоторых больных первый приступ удушья возникает после вирусной инфекции верхних дыхательных путей, в том числе гриппа, и порою заболевание в таких ситуациях приобретает очень тяжелое течение.
- ♣ Нервно-психическая нагрузка. Приступы удушья при нервно-психическом варианте бронхиальной астмы возникают в результате отрицательных эмоций, стресса, на фоне истощающей учебной или трудовой нагрузки, расстройств в сексуальной сфере. Определенное значение могут иметь поражения центральной нервной системы, травмы и заболевания головного мозга.
- ♣ Гормональные нарушения у женщин перед менструацией или в климактерическом периоде.
- ♣ Прием некоторых лекарств.
- ♣ Физическое усилие. Приступ развивается после физической работы.
- ♣ Нарушение обмена некоторых гормонов и медиаторов (глюкокортикоидов, адреналина, ацетилхолина).
- ♣ Чаще всего неаллергическая астма протекает тяжелее и длительнее, чем аллергическая.

Рекомендации:

- ♣ избегать обострений хронических инфекций и вовремя их лечить;
 - ♣ чаще бывать на свежем воздухе;
 - ♣ избегать стрессов;
 - ♣ не принимать лекарств, вызывающих приступ;
 - ♣ чаще проветривать комнаты;
 - ♣ выбирать работу, не связанную с химическими веществами и тяжелым физическим трудом;
 - ♣ заниматься дыхательной гимнастикой;
 - ♣ пить щелочные натриевые минеральные воды, например, боржоми;
 - ♣ принимать лекарственные препараты только по назначению врача.
 - ♣ при легком приступе поможет горячее питье, горчичники или банки.
- Астму нельзя вылечить, но есть возможность держать болезнь под контролем и вести полноценную жизнь.