

День борьбы с астмой



Ежегодно в первый вторник мая отмечается **Всемирный день борьбы с астмой** - хроническим воспалительным недугом дыхательных путей, проявляющимся одышкой и кашлем, которые могут переходить в приступы удушья.

Астма в переводе с греческого означает «**тяжелое дыхание**». Многие столетия ученые пытались изучить эту болезнь, но лишь в 20 веке было установлено, что её причиной является аллергическая реакция – локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический). Факторы риска бронхиальной астмы могут быть внутренними и внешними.

Внутренние обуславливают предрасположенность конкретного человека к недугу (наследственность, пол, ожирение). **Внешние** способствуют манифестации болезни у предрасположенных людей, а также провоцируют возникновение астматических приступов (различные аллергены, профессиональные вредные факторы, загрязнение окружающей среды, курение, большие физнагрузки, эмоциональное напряжение, переохлаждение, перегрев, острые вирусные или бактериальные заболевания дыхательных путей, беременность, некоторые лекарственные препараты и др.).

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА -

хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья.

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК

АЛЛЕРГИЯ

повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу.

АСТМА И АЛЛЕРГИЯ ФАКТОРЫ РИСКА



- 🚭 курение (активное и пассивное), особенно в детском возрасте и во время беременности;
- 💊 приём медикаментов, воздействие химических веществ и употребление аллергенных продуктов питания во время беременности;
- 📄 неконтролируемый приём гормональных контрацептивов и антибиотиков;
- 🍴 преобладание в питании продуктов с синтетическими добавками;
- 😞 стрессы и неблагоприятные факторы окружающей среды.

ПРИЧИННЫМИ ФАКТОРАМИ



бронхиальной астмы и аллергии могут быть растения, цветы, деревья, травы, домашняя пыль, продукты питания, бытовые и производственные химические препараты, лекарственные препараты, даже перхоть и слюна животных.

КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ

- ✅ Избегайте пищевых продуктов и лекарственных веществ, вызывающих у вас аллергию;
- ✅ Не держите в доме животных: аллергены животных обнаруживаются в помещении еще в течение 6 месяцев;
- ✅ Избегайте вещей, способных накапливать пыль. Вещи, от которых нельзя избавиться, должны быть накрыты чехлами;
- ✅ Используйте мебель, которую можно вытирать;



КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ

- ✅ Стирайте постельное белье в горячей воде (выше 60 °С) не реже 1 раза в 2 недели;
- ✅ Влажная уборка в доме должна проводиться ежедневно;
- ✅ Во время уборки больному бронхиальной астмой предпочтительней находиться в другом помещении или на улице;
- ✅ Используйте вытяжку над газовой печкой в период приготовления пищи;
- ✅ Избегайте контакта с сигаретным дымом и лакокрасочными изделиями.

🚑 **ПРИ НАЛИЧИИ СИМПТОМОВ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ**