

Бронхиальная астма



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Это заболевание, характеризующееся воспалением бронхов при контакте с некоторыми раздражителями.

Поскольку это хроническая проблема аллергического свойства, она может сопровождаться острыми приступами.



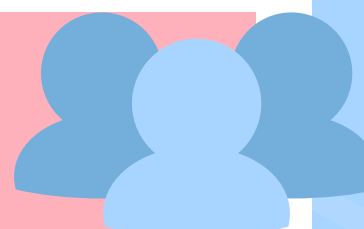
Бронхиальная астма может проявиться у людей любого возраста, она бывает разной степени тяжести и количеством приступов обострения. Наиболее часто встречаются такие симптомы, как дыхание с присвистом, одышка, кашель, небольшие трудности при дыхании, ощущение стесненности в груди. Самым опасным проявлением болезни считают приступ удушья.

Появление бронхиальной астмы могут спровоцировать:



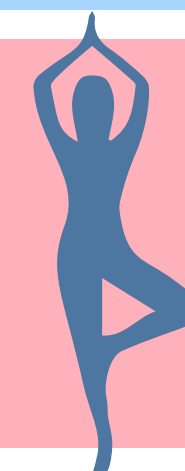
- лекарственные препараты (нестероидные противовоспалительные лекарства и аспирин);
- частые стрессовые ситуации;
- аллергены;
- раздражающие факторы окружающей среды (дым от сигарет, выхлопные газы, аромат парфюма, спреи);
- проникновение в организм бактерий и вирусов;
- ненормированные физические нагрузки.

В группу риска входят люди с:



- люди с генетической предрасположенностью к появлению аллергии;
- вторичным появлением крупа;
- перенесенными аллергиями в анамнезе;
- симптомами atopического дерматита;
- вредными условиями труда,
- бронхообструктивным синдромом, проявляющем себя при острых респираторных вирусных инфекциях; вредной привычкой курения.

Первичная профилактика бронхиальной астмы:



- закаливание и выполнение комплекса упражнений для физического оздоровления и укрепления иммунитета;
- умеренное использование аэрозольных средств в доме;
- отказ от активного и пассивного курения;
- частые прогулки на свежем воздухе;
- проживание в местности с благоприятной экологической обстановкой;
- минимальный контакт с химическими средствами в домашнем обиходе.

Вторичная профилактика приступов бронхиальной астмы основана на:



- своевременном лечении хронических заболеваний;
- исключении контактов с аллергенами (домашние животные, растения, очаги плесени и др.);
- достаточно частом выполнении влажной уборки места проживания;
- регулярном проветривании помещений;
- отказе от разведения домашних рыбок, сухой корм для которых часто провоцирует аллергические реакции;
- устранении очагов плесени дома, а также излишней влажности;
- выборе подушек с искусственными материалами для наполнения;
- исключении из рациона питания продуктов, признанных аллергенами;
- профилактике простудных заболеваний и ОРВИ;
- соблюдении личной гигиены;
- применении лекарств строго по назначению врача;
- выполнении упражнений по дыхательной гимнастике;
- отказе от вредных привычек.

Еще больше
о здоровье здесь

