

## «Сохраним здоровье бронхов»

(памятка для населения)



Бронхиальная астма является глобальной проблемой современного здравоохранения, что обусловлено ее высокой распространенностью и значительным социально-экономическим ущербом,

который наносит это заболевание. Бронхиальная астма (БА) - хроническая болезнь, с которой больные должны справляться в течение жизни и влияние которой может быть уменьшено или контролируемо в большинстве случаев. Болезнь является серьезной проблемой не только из-за стоимости лечения, но также из-за потери работоспособности.

### **Какие факторы влияют на риск развития бронхиальной астмы?**

Факторы, способствующие развитию болезни, делятся на 2 группы.

#### **1я группа - внутренние факторы:**

- наследственная предрасположенность к аллергии

**2я группа - включает внешние факторы** - аллергены (клещи домашней пыли, шерсть домашних животных, аллергены тараканов, грибы, в том числе плесневые и дрожжевые, пыльца растений), инфекции (главным образом, вирусные), курение табака, загрязнение воздуха внутри и снаружи помещений, питание, профессиональные аллергены.

Мероприятия по профилактике бронхиальной астмы направлены на предупреждение попадания аллергенов в организм и развития аллергии, которая может спровоцировать бронхиальную астму.

### **Как не допустить развития бронхиальной астмы у здоровых людей?**

У здоровых людей основное направление профилактики астмы заключается в предупреждении развития аллергии и хронических болезней дыхательных путей. Такие меры профилактики астмы несколько различаются у детей и взрослых. Профилактика астмы у взрослых состоит из:

- уменьшения контакта с аллергизирующими факторами (бытовыми, пищевыми и т. д.),
- исключения длительного контакта с раздражающими веществами (табачный дым, профессиональные вредности),
- своевременного лечения хронических заболеваний дыхательных путей (такие как хронический бронхит).

**Как не допустить развитие бронхиальной астмы у людей, имеющих аллергические заболевания?**

Людам, имеющим аллергическое заболевание, но еще не имеющим бронхиальную астму следует обратить внимание:

- есть ли родственники, которые уже болеют бронхиальной астмой - это может обуславливать наследственную предрасположенность к заболеванию;
- наличие у различных аллергических болезней (пищевая аллергия, atopический дерматит, аллергический ринит, экзема и пр.);
- аллергическая настроенность, доказанная при помощи иммунологических методов исследования.

В целях профилактики бронхиальной астмы у этой группы лиц проводится профилактическое лечение противоаллергическими препаратами.

**Как предупредить обострения и не допустить осложнения у людей, болеющих бронхиальной астмой?**



Основной метод профилактики астмы на этом этапе заключается в исключении контакта пациента с аллергеном, вызывающим приступ астмы. Для этого необходимо знать, какой именно аллерген вызывает приступ астмы у больного (домашняя пыль, тараканы, микрочлещи, шерсть домашних животных, плесневые грибки, некоторые виды пищи, пыльца растений) и др.

Для предотвращения контакта организма больного с этими аллергенами необходимо соблюдать определенные санитарно-гигиенические правила:

- В жилом помещении необходимо проводить регулярную влажную уборку (1 -2 раза в неделю), сам больной на время уборки должен покинуть помещение;
- Из помещения, в котором проживает больной астмой, должны быть удалены все ковры и мягкая мебель, а также другие предметы, в которых может накапливаться пыль. Также из комнаты больного следует унести комнатные растения;
- Постельное белье больного нужно стирать каждую неделю в горячей воде (при температуре не ниже 60 градусов) с хозяйственным мылом;
- Для подушек и матрасов больного нужно использовать специальные пыленепроницаемые чехлы;
- В комнату больного нельзя допускать домашних животных;
- Регулярно проводить меры по борьбе с тараканами и другими насекомыми;
- Из пищевого рациона больного следует исключить все продукты, вызывающие аллергию;
- При появлении повышенной концентрации аллергенов на улице закрывать окна и двери, использовать кондиционеры;
- Не курить и избегать пребывания в прокуренных помещениях;

- Стараться исключить в питании продукты, содержащие консерванты и красители;

- Некоторые лекарственные препараты способны спровоцировать обострение бронхиальной астмы, поэтому проконсультироваться с врачом перед приемом нового лекарственного препарата;

- Проводить ежегодную вакцинацию против гриппа.

Больные должны регулярно посещать врача (несколько раз в месяц при подборе терапии и режима и один раз в 2 – 6 месяцев после достижения контроля астмы).

Спланированные и выполненные меры по профилактике бронхиальной астмы являются эффективным средством предотвращения возникновения и лечения этой болезни.

Строго придерживайтесь рекомендаций лечащего врача по поддержанию контроля над бронхиальной астмой!

Кроме всего очень важно осознанное, активное отношение больного к своей болезни. Грамотные и своевременные рекомендации по лечению не изменят течения заболевания, если пациент играет пассивную роль. Существуют, так называемые Астма-школы, которые научат медицински грамотно и активно участвовать в собственном лечении.

Цель обучения - обеспечение больного астмой необходимой информацией, отработка навыков самоконтроля и способности регулировать свое лечение в соответствии с планом, разработанным врачом.

Правильно спланированные и выполненные меры по профилактике бронхиальной астмы являются эффективным средством предотвращения и лечения этой болезни.

Современная медицинская практика показывают, что правильное проведение мер профилактики астмы зачастую достаточно для излечения болезни либо для значительного уменьшения потребности больного в противоастматических лекарствах.

Астму нельзя излечить - но ее можно контролировать и жить полноценной жизнью!