

1 мая – Международный «Астма-день»



Бронхиальная астма – самая распространенная патология органов дыхания и одно из самых распространенных хронических заболеваний: астма занимает пятое место после болезней сердца, инсульта, рака и диабета. Слово «астма» в переводе с греческого означает «удушьё», «тяжелое дыхание». Астма – это врожденное заболевание, унаследованное от родителей,

или независимое заболевание, которое может появиться в любое время и полностью изменить жизнь человека.

К наиболее распространенным симптомам астмы относятся:

- постоянный кашель, особенно по ночам;
- свистящие хрипы при выдохе, а иногда и при вдохе;
- одышка или затрудненное дыхание, иногда даже в состоянии покоя;
- сдавленность в груди, затрудняющая глубокое дыхание.

К самым распространенным факторам риска относятся:

- ✓ Генетическая предрасположенность. Если у вас в семейном анамнезе астма или другие аллергические заболевания, риск развития астмы увеличивается.
- ✓ Контакты с аллергенами, такими как пыльца, пыль, пух и шерсть животных, плесень, продукты питания и т.д., могут вызвать астматические приступы.
- ✓ Профессиональный контакт с вредными веществами. Работники производств, сталкивающиеся по роду деятельности с пылью, парами химических соединений, паром, холодным воздухом. Чаще всего можно наблюдать развитие бронхиальной астмы у сварщиков, животноводов, работников пищевой промышленной сферы, маляров, парикмахеров, пекарей, строителей.
- ✓ Вирусные инфекции: вирусы, такие как респираторно-синцитиальный вирус (RSV) и риновирусы, могут стать провоцирующим фактором для развития болезни.
- ✓ Атмосферные загрязнители: огромное количество различных загрязнителей в атмосфере, среди которых можно выделить дым, туман, выбросы от автотранспорта и прочие.
- ✓ Стресс и эмоциональное напряжение: длительное психоэмоциональное перенапряжение или однократное тяжелое психическое потрясение могут стать провоцирующим фактором для обострения симптомов.
- ✓ Курение и табачный дым. Спазм бронхов от никотиновых смол и дыма является мощным триггерным механизмом, провоцирующим развитие заболевания.

- ✓ **Постоянный прием медикаментов.** Известен термин «аспириновая астма» - характеризуется непереносимостью аспирина и подобных ему по воздействию обезболивающих.

Эти факторы могут действовать по-отдельности или в комбинации друг с другом, вызывая развитие бронхиальной астмы у подверженных людей.

Для предотвращения развития бронхиальной астмы или уменьшения риска обострения у людей с предрасположенностью к этому заболеванию, можно применять следующие меры:

1. **Регулярные медицинские осмотры:** важно проходить регулярные медицинские осмотры для своевременного выявления и контроля состояния легких и дыхательной системы.
2. **Избегание аллергенов:** попытайтесь выявить аллергены, которые могут вызывать у вас астматические реакции, и избегайте контакта с ними.
3. **Поддержание здорового образа жизни:** важно правильно питаться, вести активный образ жизни, избегать стрессовых ситуаций и поддерживать нормальный вес. Все это способствует укреплению иммунитета и общему здоровью.
4. **Укрепление легких:** регулярные физические упражнения, занятия спортом на свежем воздухе, дыхательные практики могут помочь укрепить легочную систему и улучшить ее функционирование.
5. **Обучение самоконтролю:** пациентам следует научиться распознавать начало обострения астмы, уметь использовать ингалятор правильно и знать, какие действия принять в случае ухудшения состояния.

Соблюдение этих мер поможет снизить риск развития бронхиальной астмы или уменьшить вероятность обострений у людей с этим заболеванием.

30 апреля с 11.00 до 12.00 в рамках единого дня здоровья будет работать «горячая» телефонная линия 8(0232) 34-72-76. На вопросы ответит врач-аллерголог (заведующий) аллергологическим отделением учреждения «Гомельская областная клиническая больница» Потачиц Людмила Григорьевна.

*Огородникова Вероника Олеговна,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*