



Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой проводится каждый год 11 декабря. Впервые он был проведён в 1998 году Всемирной организацией здравоохранения в содружестве с рядом международных организаций, занимающихся исследованиями в области бронхиальной астмы.

Цели проведения Всемирного дня - повышение знаний о бронхиальной астме среди населения и пациентов, информирование о профилактике, выявление новых случаев болезни на ранней стадии, повышение качества оказания медицинской помощи больным.

Бронхиальная астма - это заболевание дыхательной системы, при котором периодически возникают затрудненное дыхание, одышка, удушье, приступы кашля или свистящее дыхание, слышное на расстоянии.

Факторы риска бронхиальной астмы могут быть классифицированы на внутренние (обуславливающие предрасположенность конкретного человека к этому заболеванию) и внешние (способствующие манифестации заболевания у предрасположенных людей, а также провоцирующие возникновение обострений (астматических приступов)).

Внутренние факторы риска развития бронхиальной астмы включают в себя:

- наследственность;

- пол;

- ожирение.

Конечно, наличие одного или нескольких этих факторов не означает, что такой человек обязательно заболеет бронхиальной астмой. Но при дополнительном влиянии провоцирующих внешних факторов вероятность заболеть существенно повышается.

Внешние факторы риска бронхиальной астмы иначе еще называют «триггеры» (англ. Trigger – «спусковой крючок»). Влияние триггеров непосредственно запускает патологический процесс, способствуя манифестации заболевания, либо вызывает его обострение.

Наиболее важными причинами астмы являются:

- различные аллергены (особенно - ингаляционные, непосредственно действующие на дыхательные пути);
  
- профессиональные вредные факторы;
  
- загрязнение окружающей среды;
  
- курение.

Также пусковыми факторами, способствующими обострению астматических приступов, могут выступать:

- физические нагрузки;
  
- эмоциональное перенапряжение;

- воздействие холода или перегрев;
  
- острые заболевания дыхательных путей (вирусные или бактериальные);
  
- менструация и беременность;
  
- некоторые лекарственные препараты и другие причины.

#### Профилактика бронхиальной астмы

1. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
  
2. По возможности смените место жительства (если ваш дом находится в экологически неблагоприятном месте).
  
3. Не заводите животных, рыбок и птиц в доме. Если завели, следите за их гигиеной, тщательно пылесосьте ковры, игрушки, чаще делайте влажную уборку.
  
4. Не используйте духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи.
  
5. Покупайте гипоаллергенные стиральные порошки и дезинфектанты.
  
6. Закаляйтесь.

7. Вовремя лечите респираторные заболевания.

8. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни.

9. Чаще гуляйте.

10. Летом выезжайте на море.

11. Не курите. Избегайте прокуренных помещений.

12. Старайтесь, чтобы в вашем доме было как можно меньше ковров и мягких игрушек. Мягкие игрушки не забывайте стирать при температуре 60 градусов. Если их стирать нельзя, можно упаковать в полиэтиленовый пакет и поместить в морозильную камеру. Как и белье, периодически выносите на мороз на балкон.

13. Меняйте постельное белье не реже 1 раза в 2 недели.

14. Уменьшите количество комнатных растений.

15. Замените тяжелые плотные шторы легко стирающимися.

16. Уберите все книги в застекленные полки.

Мифы и суждения о бронхиальной астме

1. Астма - детское заболевание и ее часто «перерастают».

И правда, и неправда.

Примерно в 90% случаев астма начинается с детского возраста. В период созревания организма она может никак себя не проявлять, но это не означает, что болезнь отступила. В более старшем возрасте астма может снова дать о себе знать при тяжёлой пневмонии, выраженном стрессе, после родов или в период угасания фертильной функции у женщин. Внезапные проявления астмы в 45–50 лет чаще всего означают, что человек был астматиком с детства.

2. Без аллергии астмы не бывает.

Неправда.

Такой стереотип возник не случайно: чаще всего астма действительно возникает на фоне аллергии. Однако врачи выделяют пять клинических фенотипов бронхиальной астмы, и только один из них аллергический. Например, астма, которая развивается в зрелом возрасте — это не аллергическая астма.

3. Астма - следствие частых простуд и недолеченных бронхитов.

И правда, и неправда.

При частых простудах развивается другое заболевание — хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ). А астма чаще возникает на фоне аллергии, которая переключилась на бронхи.

В редких случаях частые и недолеченные простуды запускают сложный рецепторный механизм, и возникает так называемая астма физического усилия. В этом случае пациент сталкивается с затруднённым дыханием и кашлем при физических нагрузках.

4. Астма — наследственная болезнь.

Правда.

Астма наследуется от ближайших родственников — то есть напрямую от родителей, не через поколения. Если родители астматики, то вероятность, что у ребёнка будет такой же диагноз, превышает 90%. Интересно, что эта статистика касается в основном первого ребёнка. У второго и последующих детей астмы может не быть. Однозначного объяснения этому явлению пока нет.