

## 1 мая - Международный «Астма-день»

В переводе с греческого «**бронхиальная астма**» означает «**тяжелое дыхание**», «**удушье**». Основным признаком ее являются приступы удушья – при этом выдох сделать труднее, чем вдох. **Удушье** – это реакция бронхов астматика на различные раздражители. Бронхиальная астма может быть вызвана как внешними, так и внутренними причинами.

**Бронхиальная астма** – одно из самых распространенных и тяжелых аллергических заболеваний, входящее в так называемую «большую тройку аллергических болезней». Заболеваемость данной патологией растет с каждым годом. В настоящее время от 5% до 10% всего населения имеют бронхиальную астму той или иной степени тяжести.



***Факторами риска, способствующими возникновению и развитию бронхиальной астмы, являются:***

аллергены: пыль, шерсть животных, пыльца, продукты питания, клещи, споры;

вирусные и бактериальные инфекции: бронхит, ОРВИ, грипп, синусит; - раздражающие вещества в окружающей среде: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым;

лекарственные средства, такие как ацетилсалициловая кислота и нестероидные противовоспалительные средства;

стрессы: волнение, страх;

интенсивная физическая нагрузка;

***Профилактика бронхиальной астмы:***

Чтобы знать, какие профилактические меры следует предпринимать при бронхиальной астме, необходимо понять, от чего развивается болезнь, и что является ее причинами. **Первичная профилактика** подразумевает устранение, прежде всего всех причин, провоцирующих развитие бронхиальной астмы. Она рекомендуется и здоровым людям, имеющим биологические дефекты, которые могут дать старт бронхиальной астме. **Вторичная профилактика** необходима для предотвращения развития осложнений у людей, страдающих данным недугом, а также для сокращения числа приступов, их интенсивности и продолжительности.

***Профилактика бронхиальной астмы в жилом помещении включает:***

проведение частой влажной уборки (не реже чем 2 раза в неделю), регулярное проветривание помещений;

отсутствие мягкой мебели, ковров, растений;

стирку постельного белья не реже 1 раза в неделю при температуре 60° хозяйственным мылом;

использование специальных пыленепроницаемых чехлов для матрасов, одеял и подушек;

использование синтетических материалов в качестве наполнителей для подушек и одеял; запрет на изделия из пера, из пуха или шерсти;

исключение содержания в жилом помещении домашних животных;

борьбу с домашними насекомыми (тараканами и др.), с грызунами.

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела У.Ю.Сорочинская*