



Единый день здоровья

1 мая
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Международный «Астма-день»

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

в мире около 5% взрослого населения и 10% детей страдают от бронхиальной астмы;

на планете проживает около 300 млн. больных астмой, при этом каждое десятилетие их число возрастает в полтора раза

К сведению:

Астма может возникнуть в любом возрасте.

Чаще ей подвержены маленькие дети – у половины пациентов болезнь развивается до 10 лет, причем у детей до 2 лет диагностировать астму сложно – она часто скрывается под маской других заболеваний.

Несмотря на то, что астму нельзя излечить, своевременная диагностика и лечение позволяют контролировать болезнь и вести жизнь хорошего качества.

Международный «Астма-день» ежегодно проводится под эгидой Глобальной инициативы по астме при поддержке ВОЗ. Впервые этот день прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме.

Главная цель мероприятия – привлечь внимание общественности к проблеме роста заболеваемости астмой, повысить качество помощи астматикам.

Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья. Это происходит из-за того, что дыхательные пути чрезмерно реагируют на разные раздражители. В ответ на раздражение они сужаются и вырабатывают большое количество слизи, что нарушает нормальный ток воздуха при дыхании.

Наиболее характерными признаками бронхиальной астмы являются:

кашель – может быть частым, мучительным и постоянным, усиливающимся

ночью, после физического усилия, после вдыхания холодного воздуха;

экспираторная (с преимущественным затруднением выдоха) одышка – дыхание может быть настолько ограничено, что это вызывает страх невозможности выдохнуть;

свистящие хрипы вызываются вибрацией воздуха с силой проходящего через суженные дыхательные пути;

удушье.

Факторы риска возникновения бронхиальной астмы делятся на внутренние и внешние.

К внешним факторам риска относятся: неинфекционные аллергены (пыльцевые, пылевые, производственные, лекарственные средства, аллергены клещей, насекомых, животных и т.п.); инфекционные агенты (вирусы, бактерии, грибы, дрожжи и т.д.); механические и химические раздражители (металлический, деревянный, силикатный, хлопковая пыль, пары кислот, щелочей, дымы и т.д.); физические и

метеорологические факторы (изменения температуры и влажности воздуха, колебания барометрического давления и магнитного поля Земли и др.); нервно-психические и стрессовые воздействия; физические нагрузки.

К внутренним факторам риска относятся: наследственная отягощенность по бронхиальной астме и другим аллергиям; психологические особенности; некоторые заболевания (искривление носовой перегородки, воспалительные процессы в бронхах и легких, хронические очаги инфекции в миндалинах, зубах; поражения гипоталамической области и т.д.); экссудативный диатез у детей; нарушение синтеза; врожденная изменение реактивности бронхов.



Профилактика бронхиальной астмы

Чтобы не допустить развитие болезни необходимо соблюдать меры первичной профилактики бронхиальной астмы:

делать частую уборку помещений, использовать минимальное количество ковров, мягких игрушек, книг в жилом помещении, особенно в спальнях;

соблюдать правила личной гигиены;

следить за чистотой домашних животных, а желательно вообще их не заводить;

пользоваться гипоаллергенными предметами быта;

правильно питаться качественными продуктами с минимальным количеством пищевых добавок;

как можно меньше пользоваться аэроаллергенами: дезодоранты, освежители воздуха, парфюмерия, особенно в виде спреев;

уменшить, а при возможности бросить курение, в том числе исключить пассивное курение;

устранить профессиональные вредности (если нарастают признаки бронхиальной астмы, то наилучшим вариантом является смена места работы);

принимать любые лекарственные средства только после консультации врача;

устранять в кратчайшие сроки любые аллергические проявления и обязательно определять их источник;

предотвращать контакт с заведомо известным продуктом (предметом), вызывающим аллергию;

своевременно лечить респираторные инфекции;

вести здоровый образ жизни, укреплять иммунитет, закалять организм, регулярно выполнять физические упражнения.