

1 мая – Международный «Астма – день»

Понятия «астма» и «аллергия» неразрывно связаны уже более 100 лет. Говоря об астме, всегда вспоминают аллергию, и наоборот. Долго оставался так и нерешенным вопрос: вызывает ли аллергия астму или они существуют и развиваются независимо друг от друга?

Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья.

В зависимости от причины возникновения приступа астмы выделяют астму с преобладанием аллергического компонента и неаллергическую астму.

Факторы риска аллергической астмы:

Наследственность, частое нахождение в пыльных и задымленных помещениях, склонность к возникновению аллергии, курение матери во время и после беременности.

Типичные аллергены:

Домашняя пыль, пыльца растений, пищевые продукты, лекарственные средства, домашние животные (кошки, собаки и т.д.), производственная пыль, различные грибки, бактерии и паразиты.

Зачастую аллергическая астма носит сезонный характер, что связано с периодом цветения растений-аллергенов. Спровоцировать приступ астмы могут также резкие запахи, нервно-эмоциональные перегрузки, курение, простуда, пребывание на загрязненном воздухе.

Рекомендации:

-чаще бывать на свежем воздухе, ;-пуховые подушки и одеяла заменить синтетическими, отказаться от настенных ковров;-менять и кипятить постельное белье еженедельно;-чаще проветривать комнаты, проводить влажную уборку;-заниматься дыхательной гимнастикой;-исключить продукты с высокими аллергенными свойствами: цитрусовые, клубника, орехи, перец, горчица, шоколад, яйца и др.;;-пить щелочные натриевые минеральные воды, например боржоми;-принимать лекарственные препараты по рекомендации врача.

Причины возникновения неаллергической астмы:

-хронические инфекции дыхательных путей (хронический бронхит, синусит, гайморит и т.д.).

-нервно-психическая нагрузка. Приступы удушья при нервно-психическом варианте бронхиальной астмы возникают в результате отрицательных

эмоций, стресса, на фоне истощающей учебной или трудовой нагрузки, расстройств в сексуальной сфере.

-гормональные нарушения у женщин перед менструацией или в климактерическом периоде.

-прием некоторых лекарств.

-большие физические нагрузки.

Чаще всего неаллергическая астма протекает тяжелее и длительнее, чем аллергическая.

Рекомендации:

Избегать обострений хронических инфекций и вовремя их лечить, чаще бывать на свежем воздухе, избегать стрессов, не принимать лекарств, вызывающих приступ, чаще проветривать комнаты, выбирать работу, не связанную с химическими веществами и тяжелым физическим трудом, заниматься дыхательной гимнастикой, принимать лекарственные препараты только по назначению врача, при легком приступе поможет горячее питье, горчичники или банки.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «МЗЦГЭ»

С.В. Гончарова