

Всемирный день больного бронхиальной астмой

Всемирный день больного бронхиальной астмой проводится ежегодно с 1998 года 11 декабря по инициативе Всемирной организации здравоохранения.

Бронхиальная астма - это заболевание дыхательной системы, при котором периодически возникают затрудненное дыхание, одышка, удушье, приступы кашля или свистящее дыхание, слышное на расстоянии. Ночью и ранним утром приступы астмы обычно усиливаются. Бронхиальная астма часто сочетается с симптомами аллергического ринита (заложенность носа) и конъюнктивита (слезотечение).

Астма - довольно распространенное заболевание, возникающее, как правило, в период между 10 и 40 годами, и имеет различную степень тяжести и частоту обострений. Астма может быть связана так же с наследственной предрасположенностью. Ключевым звеном является сужение просвета бронхов (обструкция).

Астма - заболевание, требующее обязательного наблюдения у врача. Успешное лечение астмы возможно только при индивидуально разработанной схеме лечения и четкого выполнения инструкций, предписанных врачом.

Для профилактики бронхиальной астмы при наличии предрасположенности необходимо:

- закаляться, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;
- вовремя лечить респираторные заболевания;
- не курить и избегать прокуренных помещений;
- регулярно проветривать помещения, чаще гулять, летом выезжать на море;
- по возможности сменить место жительства, если дом находится в экологически неблагоприятном месте;
- не заводить рыбок, птиц и других животных в доме; если животные все же есть, нужно следить за их гигиеной, чаще делать влажную уборку;
- не использовать духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи;
- покупать гипоаллергенные стиральные порошки и дезинфектанты;
- исключить или ограничить количество ковров и мягких игрушек в доме;
- менять постельное белье не реже 1 раза в 2 недели;
- уменьшить количество комнатных растений;
- заменить тяжелые плотные шторы легко стирающимися;
- убрать все книги на застекленные полки.

Специфической профилактики бронхиальной астмы не разработано. Чтобы сократить число приступов, врачи советуют избегать триггеров, стараться чаще бывать на свежем воздухе, подальше от выхлопных газов и других загрязнителей.

По данным исследований, между острыми респираторными вирусными инфекциями и обострениями бронхиальной астмы есть прямая связь. В период простуд, то есть сезонных вспышек заболеваемости ОРВИ, учащаются и госпитализации в связи с обострением бронхиальной астмы. До 80% обострений астмы связаны с вирусными инфекциями, среди возбудителей которых чаще всего выявляются риновирусы (основная доля случаев), реже вирусы гриппа и другие респираторные патогенные возбудители.

Как происходит обострение астмы при ОРВИ? Респираторная инфекция вызывает воспаление и отек слизистой оболочки дыхательных путей. Из-за этого сужается просвет бронхов, что затрудняет дыхание, вызывает одышку и кашель. Усугубляет симптомы обильное выделение слизи, которая дополнительно закупоривает дыхательные пути.

Важно знать, что частые вирусные заболевания не являются первопричиной астмы. Но это серьезный триггер, который запускает обострение уже существующей болезни. Чтобы избежать рецидивов, важно полноценно лечить ОРВИ, не пуская болезнь на самотек.

Поскольку ОРВИ являются триггером обострения астмы, очень важную роль в предотвращении рецидивов играет **профилактика респираторных инфекций**. Основные меры профилактики общеизвестны и включают здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, гигиена и поддержание чистоты в доме, полноценное питание и сон, физкультура, свежий воздух, снижение стресса. В период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ важно избегать массового скопления людей, использовать медицинские маски в транспорте, не забывать о дезинфекции рук. Однако огромное количество вирусов в воздухе в такое время не позволяет оградить себя от них полностью. Чтобы не заболеть, стоит своевременно вакцинироваться от гриппа, а также использовать противовирусные средства с широким спектром действия для профилактики ОРВИ.

Берегите свое здоровье!

**Информация подготовлена с использованием материалов официального сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора»*

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.