

## Всемирный день борьбы с астмой

**Всемирный день борьбы с астмой** или Международный астма-день –



ежегодное мероприятие, которое проводится в первый вторник мая под эгидой Глобальной инициативы по астме при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Впервые этот День прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме. С каждым годом количество стран-участниц

увеличивается. Главная цель мероприятия – привлечь внимание общественности к проблеме роста заболеваемости астмой, повысить качество помощи больным астмой и осведомленность людей об этом заболевании.

Внимание к проблеме не случайно: согласно информации ВОЗ, астма – одно из самых распространенных хронических заболеваний в мире – 300 миллионов человек страдают от этого заболевания, при этом каждое десятилетие их количество возрастает в полтора раза. Астма может возникнуть в любом возрасте. Но 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.

**Астма - это хроническое воспалительное заболевание органов дыхания, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья различной силы и продолжительности.**

Термин **«астма»** с древнегреческого языка дословно переводится как **«одышка»** или **«тяжелое дыхание»**. Впервые записи о заболевании встречаются у Гомера, Гиппократов.

Бронхиальная астма развивается вследствие негативного воздействия на дыхательные пути внешних и внутренних факторов.

### **Внешние факторы развития бронхиальной астмы.**

**Пыль.** Домашняя пыль имеет в своем составе большое количество различных частиц и микроорганизмов: отмершие частички кожи, шерсть, пылевые клещи и продукты их жизнедеятельности, химические вещества, пыльца растений. Они являются известными аллергенами, которые провоцируют приступы бронхиальной астмы.

**Плохая экологическая обстановка.** Бронхиальная астма чаще встречается среди жителей городов, со значительным количеством промышленных предприятий, автомобильного транспорта. Люди, проживающие в местах с холодным влажным климатом, болеют бронхиальной астмой чаще.

**Профессиональная деятельность.** Отмечается более высокая доля болеющих астмой среди работников химических производств, работающих со строительными материалами (особенно штукатуркой, гипсокартоном, краской, лаком), в плохо проветриваемых и загрязненных помещениях (офисы, склады), мастеров салонов красоты (работа с ногтями, покраска волос).

**Курение.** Систематическое вдыхание дыма табачных изделий, курительных смесей, приводит к развитию патологических изменений слизистой оболочки органов дыхания, из-за чего, среди курильщиков бронхиальная астма отмечается чаще.

**Бытовая химия и средства по уходу.** Многие чистящие и моющие средства, а также средства по уходу (лак для волос, туалетная вода, освежитель воздуха) имеют в своем составе химические вещества, которые могут провоцировать развитие приступов астмы.

**Заболевания органов дыхания.** Хронический бронхит, трахеит, пневмония, способствуют развитию воспаления, нарушению функции органов дыхания, спазму бронхов.

**Лекарственные препараты.** Некоторые лекарственные препараты («Аспирин», нестероидные противовоспалительные препараты) способны нарушить нормальную деятельность бронхов и привести к приступам астмы.

**Стресс.** Стрессы ослабляют иммунную систему, из-за чего организму сложнее справляться с аллергенами и другими патологическими факторами, приводящими к развитию бронхиальной астмы.

**Питание.** Продукты, богатые животными белками и жирами, легкоусвояемые углеводы, ухудшают течение астмы, увеличивают количество обострений болезни. Вызывать приступы астмы могут пищевые добавки.

### **Внутренние факторы развития бронхиальной астмы.**

Наследственная предрасположенность. При наличии у будущих родителей бронхиальной астмы, риск возникновения болезни у ребенка составляет **30-35%**.

Нарушения в работе иммунной, эндокринной, дыхательной и вегетативной нервной систем, которые могут быть врожденными или приобретенными.

*При воздействии провоцирующих факторов развивается приступ, обусловленный сужением дыхательных путей, выработке в них обильного количества слизи, из-за чего нарушается нормальный воздухообмен и возникают основные симптомы: одышка, кашель (сначала сухой, далее с мокротой), жесткое свистящее дыхание, ощущение удушья, нехватки воздуха, посинение кожи лица, вынужденное положение с опорой на руки (при тяжелом приступе), боль в нижней части грудной клетки (при длительных приступах). Приступы астмы обычно усиливаются ночью и ранним утром.*

## **Варианты бронхиальной астмы.**

**Экзогенная бронхиальная астма** – приступы обусловлены внешними факторами: попаданием в дыхательные пути аллергенов (пыль, пыльца растений, шерсть животных, плесень, пылевые клещи).

**Эндогенная бронхиальная астма** – приступы обусловлены внутренними факторами: инфекция, стресс, физическая нагрузка, провоцирующие обострение заболеваний иммунной, эндокринной, дыхательной и вегетативной нервной систем.

**Бронхиальная астма смешанного типа** – приступы обусловлены одновременным воздействием внешних и внутренних факторов.

Астма бывает различной степени тяжести и встречается у людей всех возрастов, независимо от пола, национальности, культурного уровня.

## **Профилактика бронхиальной астмы.**

**1.** Старайтесь выбирать места проживания с чистой экологической обстановкой, подальше от промышленных районов, стройки, большого скопления транспортных средств.

**2.** На работе с высокой запыленностью или загазованностью, носите защитные маски, а по возможности, смените работу на менее вредную.

**3.** Откажитесь от курения (в том числе и пассивного), употребления алкогольных напитков.

**4.** Помните, наибольшими сборщиками пыли, рассадниками болезнетворной микрофлоры являются натуральные ковры, пуховые одеяла и подушки, наполнители мягкой мебели, фильтры кондиционера, пылесоса:

- не держите ковры в комнате;
- не используйте перовые и пуховые подушки и одеяла, предпочитайте подушки из синтетических волокон, покрывала без ворса из стирающихся тканей;
- используйте плотные ткани для наперников и матрасников;
- используйте хлопчатобумажные или синтетические занавески, которые необходимо стирать не реже 1 раза в 3 месяца;
- не держите мягкие игрушки, пользуйтесь моющимися;
- храните одежду в закрытом стенном шкафу, не используйте нафталиновые шарики и другие, резко пахнущие вещества;
- не храните вещи под кроватью;
- избегайте открытых книжных полок, где накапливается пыль;
- не забывайте периодически чистить и своевременно менять фильтры кондиционера и пылесоса.

**5.** Чаще проветривайте помещение, в котором живете или работаете, не пользуйтесь электрическими вентиляторами, установите очиститель воздуха.

**6.** Проводите влажную уборку комнаты ежедневно, при уборке используйте респиратор «Лепесток», уборку пылесосом выполняйте не реже 1 раза в неделю.

**7.** Предпочитайте моющиеся обои или крашеные стены.

**8.** Не держите домашних животных, птиц, аквариумных рыбок.

9. Не разводите домашние цветы.
10. Соблюдайте правила личной гигиены.
11. Не используйте духи, откажитесь от лака для волос, используйте гелиевые или жидкие дезодоранты, но не распылители.
12. Не принимайте лекарственные препараты без консультации врача.
13. Старайтесь в еде отдавать предпочтение пище, обогащенной витаминами и минералами.
14. Избегайте стресса, научитесь адекватно реагировать на жизненные сложности.
15. Больше двигайтесь, закаляйтесь, но избегайте прогулок в холодную и ветреную погоду.
16. Используйте в доме соляную лампу.
17. Своевременно лечите респираторные болезни.
18. Старайтесь хотя бы раз в году отдыхать в экологически чистых местах: на море, в горах, в лесу.

Для самоконтроля при бронхиальной астме рекомендуется использовать пикфлоуметрию. Пикфлоуметр – индивидуальный прибор, который позволяет контролировать правильность лечения, снижает потребность в частых консультациях врача, предупреждает пациента об ухудшении состояния раньше, чем он это почувствует, и о необходимости скорректировать лечение. Соответственно, пикфлоуметр должен иметь каждый пациент с бронхиальной астмой.

### **Ваша астма под контролем, если у Вас:**

- Продуктивная, физически активная жизнь. Вы можете работать и ходить в школу. Вы можете делать зарядку и заниматься физическим трудом.
- Нет симптомов болезни днем и ночью. В течение дня у Вас нет проблем с дыханием. Вы не просыпаетесь по ночам из-за симптомов астмы.
- Практически нет приступов астмы. Приступы астмы очень редкие. Хороший контроль над астмой означает, что Вы не вызываете скорую помощь и не госпитализируетесь в стационар с приступами астмы.
- Минимально используются препараты для купирования симптомов астмы.
- Нормальная или практически нормальная легочная функция. Оценить функцию легких можно с помощью ежедневной пикфлоуметрии или спирометрии
- Нет побочных эффектов от лечения астмы.

**Достигнуть и поддерживать контроль над астмой возможно с помощью четырех шагов.**

1. Принимать лекарства, назначенные врачом. Большинство людей с астмой нуждаются в двух видах препаратов: быстродействующие (симптоматические) препараты, которые нужно принимать только при

приступах астмы и противовоспалительные (базисные) для ежедневного применения с целью предупреждения приступов.

2. Знать свои триггеры (запускающие факторы) астмы. По возможности избегать факторов, провоцирующих приступы астмы такие как: шерсть животных, пыль, пыльца, резкие запахи и сигаретный дым.

3. Посещать врача не менее 2 раз в год для осмотра, даже при хорошем самочувствии. Задавать вопросы врачу, чтобы быть уверенным, что понимаете, как и когда нужно принимать медикаменты.

4. Знать симптомы начинающегося приступа и уметь его купировать. Образование детей с астмой и их родителей является необходимой составной частью комплексной программы лечения больных бронхиальной астмой. После приступа необходимо проконсультироваться с врачом по поводу возможного пересмотра плана лечения и предупреждения новых приступов астмы.

**При правильном лечении большинство пациентов могут достигнуть контроля над астмой, иметь возможность жить полной жизнью.**

Врач-методист  
Шаламова

А.А.

Источники:

<https://www.medswiss.ru/library/zdorovyy-obraz-zhizni/bronkhialnaya-astma-kak-predotvratit-razvitiie-pristupa/>

<https://mpmo.ru/archives/13643>

<https://www.calend.ru/holidays/0/0/3368/>

[www.profilaktika.ru](http://www.profilaktika.ru);

[dobro-est.com](http://dobro-est.com).