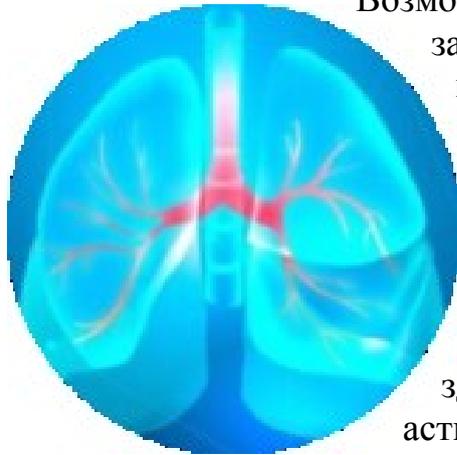


НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ.

Бронхиальная астма считается одним из серьезных неинфекционных хронических заболеваний легких и является проблемой мирового масштаба.



Возможно поэтому Всемирных дней борьбы с этим заболеванием целых два в течении года (первый вторник мая и 11 декабря). В первую неделю мая проводится Неделя сохранения здоровья легких. Ее цель - привлечь внимание к этой проблеме, повысить информированность населения о заболевании, его диагностике, лечении и профилактике.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2019 году число больных астмой составило 262 миллиона человек, и было зарегистрировано 461 000 случаев смерти от этой болезни. ВОЗ акцентирует внимание на следующих основных фактах об астме:

- Это одно из основных неинфекционных заболеваний, которым страдают как дети, так и взрослые.
- Воспаление и сужение бронхов малого калибра вызывают симптомы астмы, которыми могут являться кашель, хрип, одышка и чувство сдавленности в груди в любой комбинации.
- Астма - одно из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей.
- Ингаляционные препараты могут облегчать симптомы астмы и позволять людям с астмой вести нормальную, активную жизнь.
- Исключение факторов, провоцирующих приступы астмы, также может помочь уменьшить симптомы астмы.
- Большинство случаев смерти, связанных с астмой, происходят в странах с низким и средним уровнем дохода, где показатели выявления и лечения астмы находятся на недостаточно высоком уровне.

Бронхиальная астма - это заболевание, при котором в бронхах происходит воспаление, чаще всего аллергической природы. Симптомы астмы (кашель, свисты и хрипы в грудной клетке, одышка, чувство сдавленности и тяжести в груди, затруднения дыхания) носят эпизодический характер и часто усугубляются в ночное время или во время физической нагрузки. Симптомы астмы могут усугубляться и под воздействием других провоцирующих факторов: вирусных инфекций, пыли, дыма, изменений погоды, пыльцы растений, шерсти животных, некоторых продуктов питания, сильнопахнущих веществ и др. Если больные не получают надлежащего лечения, то могут развиваться и неспецифические проявления, такие как: нарушения сна, усталость в течение дня и низкая концентрация внимания.

Развитию бронхиальной астмы может способствовать:

- наличие семейного анамнеза астмы, экземы, аллергии (вероятность развития астмы увеличивается, если в семье есть астматики, особенно среди близких родственников - родителей или братьев/сестер);
- избыточная масса тела, ожирение;

- курение табака (причем не только активное, но и пассивное);
- загрязнение окружающей среды (как в помещениях, так и атмосфере);
- профессиональные вредности (химические вещества, выхлопные газы, пыль на производстве);

- нарушения на раннем этапе жизни (низкая масса тела при рождении, недоношенность, воздействие табачного дыма и других источников загрязнения воздуха, а также вирусные респираторные инфекции) оказывают влияние на развитие легких и могут повышать риск астмы.

Несмотря на то, что астму нельзя излечить, адекватное лечение пациентов позволяет людям с астмой держать болезнь под контролем и вести нормальную, активную жизнь. Обязательным пунктом в рекомендациях врача фигурирует избегание контакта с аллергенами (насколько это возможно), так как от этого зависит и дальнейший эффект медикаментозного лечения. Медикаментозное лечение назначается врачом в зависимости от тяжести заболевания. Существуют эффективные лекарственные препараты, которые помогают контролировать бронхиальную астму. Противоастматические ингаляционные препараты делятся на две группы:

- Препараты базисной терапии - применяют ежедневно и длительно. Они уменьшают выраженность воспаления в дыхательных путях и помогают предотвратить симптомы, снижают риск тяжелых приступов астмы и смерти. Основными препаратами этой группы являются ингаляционные кортикостероиды.

- Препараты для снятия приступа - применяют при необходимости снятия приступа или заблаговременно в случае вероятности воздействия фактора, провоцирующего приступ. Они быстро расширяют дыхательные пути и облегчают симптомы. Увеличение частоты использования этих лекарств может указывать на недостаточный контроль бронхиальной астмы. Больной не должен выходить из дома без ингалятора, потому что приступ может начаться в любом месте, в любое время.

Человек, страдающий бронхиальной астмой, должен иметь все необходимые препараты под рукой. Желательно, чтобы члены семьи больного знали, как оказывать первую помощь во время приступа удушья, какие лекарства и в каких дозировках назначил ему лечащий врач.

Обращать внимание на здоровье легких необходимо всем без исключения, а не только больным с бронхолегочными заболеваниями, и не только раз в году. Сохранению здоровья легких способствуют:

- отказ от курения;
- регулярная физическая активность - делает более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм;
- здоровое питание и снижение веса (при наличии данной проблемы);
- Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.
- ежегодные медицинские осмотры – для раннего выявления заболеваний органов дыхания.

Использованы материалы Интернет-ресурсов:

<https://xn----7sbafcb5bw1bh8bu8j.xn--p1ai/17-1-7-maya-nedelya-sohraneniya-zdorovya-legkih-v-chest-vsemirnogo-dnya-po-borbe-s-astmoy-3-maya/>
<https://adm-brz.ru/deyatelnost/nedelya-sokhraneniya-zdorovya-legkikh-v-chest-vsemirnogo-dnya-po-borbe-s-astmoy-03-maya/>
<https://cloud.mail.ru/public/CRRAXGuTkBAXT>
<https://profilaktika.tomsk.ru/spetsialistam/informatsionnye-materialy-k-planu-mz-rf-2023/1-7-maya-nedelya-sokhraneniya-zdorovya-legkikh/>
https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/11-dekabrya-vsemirnyy-den-borby-s-bronkhialnoy-astmoy/?sphrase_id=23770
<https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2021/07/bronhialnaya-astma.pdf>
<https://4gkb.ru/3-maya-vsemirnyj-den-borby-s-astmoj/>
<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/asthma#:~:text=%D0%9F%D0%BE%20%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F%20%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BC%2C%20%D0%B2%202019,%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%83%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>
<https://34.rosпотреbnadzor.ru/content/204/12405/#:~:text=%D0%92%20%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%20235%20%D0%BC%D0%BB%D0%BD,%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%202019%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%20>
https://xn----7sbebelvsxmsij7ed2l.xn--p1ai/poleznaya-informatsiya/pamyatki/bronkhialnaya-astma-factory-riska.php?clear_cache=Y

и другие Интернет-источники