Автор: Галина Дмитрачкова, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

Международный «Астма-день» отмечается в Республике Беларусь 1 мая по решению Всемирной организации здравоохранения. Основная цель этого дня – привлечь внимание широкой общественности к решению проблем пациентов с бронхиальной астмой и улучшению качества оказываемой им медицинской помощи. Бронхиальная астма возникает из-за гиперчувствительности к раздражителям. Астма может быть связана как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды, включая аллергические факторы или частыми инфекциями дыхательных путей.

Приступ бронхиальной астмы может быть вызван:

- аллергенами: шерсть животных, пыль, продукты питания, клещи, пыльца, споры; - вирусными и бактериальными инфекциями: бронхитом, простудой, гриппом, синуситом; - раздражителями в окружающей среде: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым; - лекарственными средствами, такими как ацетилсалициловая кислота и нестероидные противовоспалительные средства. Если у вас «аспириновая астма», необходимо избегать приема ацетилсалициловой кислоты и нестероидных противовоспалительных средств, особенно учитывая то, что этот вид астмы может быть очень тяжелым и приступы возникают быстро;

- стрессами: волнение, страх;

- интенсивной физической нагрузкой, особенно в холодных помещениях.

Симптомы бронхиальной астмы

Симптомы бронхиальной астмы могут отличаться у разных людей. Большинство больных испытывают первые симптомы в раннем возрасте. Тем не менее, астма может возникнуть у каждого человека в любом возрасте.

Симптомы могут быть различными: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и кашля до одышки, стеснения в груди и приступов удушья.

Осложнения бронхиальной астмы:

- пневмоторакс (попадание воздуха в плевральную полость);

-острая дыхательная недостаточность;

- эмфизематозные нарушения легких.

Что можете сделать вы

Прежде всего, следует проконсультироваться с врачом, пройти обследование и получить необходимую терапию и рекомендации.

Необходимо, чтобы человек, страдающий бронхиальной астмой, и его семья обладали максимальными знаниями о заболевании. Вы должны точно знать, какие лекарства, когда и в каком количестве нужно принимать. Тщательно следуйте всем инструкциям. Научитесь правильно использовать ингалятор. Следите за тем, чтобы у вас всегда были под рукой все необходимые препараты.

Во время приступа астмы оставайтесь спокойны, несколько раз медленно вдохните и используйте ингалятор.

Удостоверьтесь, что в вашей семье есть еще кто-то, кроме вас, кто знает, где находятся необходимые лекарства, как, в каком количестве и в какой последовательности их принимать и что делать в экстренных случаях.

Регулярно посещайте врача для проведения исследований и оценки вашего состояния.

Профилактика бронхиальной астмы:

знать точно, какие факторы могут спровоцировать приступ астмы, по возможности, избегать этих факторов;

следить за чистотой в доме и устранить любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи, избегать сигаретного дыма, выхлопных газов;

бросить курить, если вы курите;

принимать все назначенные вам препараты, чтобы сократить частоту приступов;

заниматься спортом, чтобы улучшить состояние сердца и легких.

В рамках проведения дня здоровья Международный «Астма-день» 2 мая с 10.00 до 12.00 часов будет работать «прямая» телефонная линия по номеру 8(0232)31-56-57 с главным внештатным аллергологом управления здравоохранения Гомельского облисполкома Гехтом Оскаром Марковичем.