

# Единый день здоровья

1 мая



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



## Международный «Астма-день»

Бронхиальная астма – это хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Характерными признаками бронхиальной астмы являются рецидивирующие свистящие хрипы, одышка, эпизоды затрудненного дыхания, ощущение заложенности в груди и кашель. Симптомы изменчивы по длительности и выраженности, часто ухудшаются ночью либо рано утром. Проявление или усиление симптомов могут спровоцировать респираторные вирусные заболевания, физические упражнения и эмоциональные нагрузки, воздействие аллергенов, перепады температу-

ры, контакт с неспецифическими раздражающими веществами, прием некоторых лекарственных средств. Заболеть астмой можно в любом возрасте. До сих пор нет однозначного мнения о причинах возникновения аномальной чувствительности бронхов. Признаки бронхиальной астмы провоцируются наличием причин, вызывающих заболевание: дыхание затрудненное; чувство стеснения в груди; одышка без видимой причины; приступ резкой нехватки воздуха; усиление ночного приступообразного кашля; появление свистящих дис-

танционных хрипов.

Несмотря на то, что астму нельзя вылечить, надлежащее ведение пациентов позволяет им держать болезнь под контролем и вести жизнь хорошего качества.



## Профилактика бронхиальной астмы

Снижение причин, провоцирующих приступы:

стресс, холодный воздух, чрезмерные физические нагрузки;

обеспечить регулярное проветривание квартиры и проведение ежедневной влажной уборки;

контролировать влажность в помещении;

полностью отказаться от ковров, пуховых и перьевых подушек.

отказаться от: курения, в том числе пассивного, использования парфюмов и гигиенических средств с выраженным запахом, домашних животных, продуктов вызывающих аллергическую реакцию.

Необходимо обеспечить регулярный прием препаратов, даже в случае хорошего самочувствия. Эти препараты расширяют бронхи, снимают отек стенок бронхов и воспаление, т.е. де-

лают всё для полноценной жизни.

Основным методом профилактики болезни является исключение контакта с аллергеном, способным вызвать приступ, здоровый образ жизни, занятия спортом.

**Самопомощь в случае приступа бронхиальной астмы:**

прекратить физические нагрузки; при возможности прекратить контакт с фактором, который спровоцировал приступ, открыть окно для обеспечения доступа свежего воздуха;

занять положение сидя с наклонном туловища вперед и опорой вытянутых рук на колени;

воспользоваться ингалятором с препаратом, который расширяет бронхи;

оставаться в покое в течение 30 минут.

**Немедленно обратитесь за медицинской помощью в случае:**

сохранения или усиления удушья после двух ингаляций препарата, который расширяет бронхи;

усиление одышки, кашля и появления чувства скованности в грудной клетке;

затруднения речи (возможность проговаривать некоторые слова, а не предложения);

сонливость или спутанное сознание;

посинение ногтей или губ; очень частый пульс (более 100 ударов в минуту);

втягивание кожи в межреберных промежутках и возле шеи во время вдоха.

Больной бронхиальной астмой всегда должен носить с собой ингалятор с препаратом, который расширяет бронхи.

## Обратите внимание

бронхиальная астма – самый распространенный хронический недуг: от нее страдает 5% взрослого населения Земли и 10% детей;

в мире более 300 млн. человек страдают от этого хронического недуга, каждые 10 лет этот показатель увеличивается в 1,5 раза;

симптомы болезни могут проявиться независимо от возраста, однако, больше всего ей подвержены дети;

у 50% пациентов астму диагностировали в возрасте до 10 лет; детям до 2-х лет тяжело поставить правильный диагноз, поскольку симптомы заболевания достаточно смазаны;

смертельный исход встречается крайне редко и 80% летальных случаев от астмы приходится на слаборазвитые страны.

## К сведению

легкие человека выделяют в течение часа 18 литров углекислого газа и 50 г воды;

среди детей, больных бронхиальной астмой, мальчиков в два раза больше, чем девочек. К 30 годам соотношение полов выравнивается;

есть случаи, когда астма исчезает самостоятельно, даже без терапевтических мероприятий, особенно в детском возрасте.