

## 1 мая 2024 года – Международный «Астма-день»

Международный день борьбы с астмой – ежегодное мероприятие, которое проводится по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Впервые этот День прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме.

Цели проведения Международного дня борьбы с астмой – повышение знаний о бронхиальной астме среди населения и пациентов, информирование о профилактике, выявление новых случаев болезни на ранней стадии, повышение качества оказания медицинской помощи больным.

Бронхиальная астма является хроническим заболеванием, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей.

Бронхиальная астма – заболевание, при котором в бронхах происходит воспаление, чаще всего аллергической природы. Это воспаление возникает в результате контакта человека с аллергенами, раздражающими веществами, профессиональными факторами. В результате такого воспаления выделяются различные вещества, которые приводят к спазму бронхов, их отеку, накоплению слизи, в результате чего у человека, болеющего астмой, возникает ощущение затруднения дыхания, чувства тяжести в груди, появляются свисты и хрипы в грудной клетке, кашель, иногда удушье. У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической нагрузки или ночью.

Аллергены, которые могут вызывать бронхиальную астму, разнообразны: аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, шерсть домашних животных), аллергены вне помещений (цветочная пыльца растений, плесень, споры грибов), табачный дым, профессиональные аллергены, пищевые продукты и пищевые добавки, парфюмерия и косметика. Так, пыльцевые аллергены вызывают сезонное обострение и ухудшение клинического состояния больного. Особенно опасна поздняя весна, когда повышается температура воздуха, все расцветает, а дождя нет. Происходит повышение концентрации пыльцевых аллергенов в воздухе, что ведет к резкому увеличению госпитализации больных, причем даже тех, у кого ранее не было астмы.

Также провоцирующими факторами являются: холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, физическая активность. У некоторых людей астму могут спровоцировать и некоторые лекарственные средства, например аспирин и нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения артериальной гипертензии и болезней сердца).

Нередко бронхиальной астме сопутствует аллергический насморк (ринит), который возникает как следствие аллергического воспаления в слизистой

оболочке носа. Бронхиальная астма развивается чаще в детстве или у подростков, однако может начаться также в любом возрасте.

Бронхиальная астма – это заболевание, относящееся к тем, которые могут быть предотвращены современными и правильно спланированными мерами профилактики. К таким мерам профилактики относятся:

- 1) устранение контакта с возможными аллергенами;
- 2) отказ от табакокурения (в том числе пассивного);
- 3) исключение из повседневного рациона питания аллергенных продуктов питания;
- 4) регулярная влажная уборка (1-2 раза в неделю), регулярное проветривание помещения, в котором проживает больной;
- 5) регулярная стирка постельного белья;
- 6) необходимо использовать гипоаллергенные подушки и одеяла;
- 7) ограничить общение с домашними животными;
- 8) в доме больного должно быть как можно меньше ковров и мягких игрушек, книги должны храниться на застекленных полках, необходимо уменьшить количество комнатных растений;
- 9) нельзя использовать духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи;
- 10) обязательно своевременно лечить респираторные заболевания;
- 11) вакцинация (против гриппа, пневмококка);
- 12) ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, закаливание, регулярные физические упражнения.

Правильно спланированные и выполненные меры по профилактике являются эффективным средством предотвращения и лечения бронхиальной астмы, а залогом успеха лечения бронхиальной астмы является дисциплинированное соблюдение рекомендаций и назначений врача.

Главный государственный  
санитарный врач г.Новополоцка –  
главный врач ГУ «Новополоцкий горЦГЭ

П.А.Савченко