**2 Мая Международный «Астма – день»**

Бронхиальная астма–заболевание аллергического происхождения, основным признаком которого являются приступы удушья, обусловленные нарушением проходимости бронхов вследствие бронхоспазма, отека слизистой оболочки бронхов и гиперсекреции слизи. Все другие проявления болезни (в том числе и повышенная чувствительность бронхов к различным раздражителям, приводящая к спазму и нарушению проходимости воздуха) являются вторичными и прямо зависят от степени выраженности аллергического воспаления бронхов. Заболевание протекает с развитием приступов удушья и светлыми промежутками между ними. Бронхиальная астма может возникать под воздействием целого ряда внешних и внутренних причин.

Бронхиальная астма – очень распространенное заболевание. Астма может начаться в любом возрасте. У подавляющего большинства больных можно выявить наследственную предрасположенность к астме. В норме бронхи свободно проходимы, и воздух легко проходит в легкие и обратно. Во время приступа астмы стенки бронхов отекают, происходит спазм мышц бронхиальной стенки, бронхи сужаются, выделяется секрет, который также затрудняет прохождение воздуха через бронхи. При правильном лечении большинство пациентов могут достигнуть контроля над астмой, иметь возможность жить полной жизнью. К основным факторам, провоцирующим приступы относятся: шерсть животных (в т.ч. кошек и собак); пыль в матрасах и подушках; пыль при подметании; пыльца деревьев и цветов; пищевые продукты (в т.ч. мандарины, шоколад и т.д.); сильные запахи (в т.ч. запахи духов, распыляющихся лаков); пыльца деревьев и цветов; переохлаждение, простуда, сигаретный дым. Табачный дым понижает эффективность неспецифических и специфических защитных систем. В результате нарушения дренажной функции бронхов токсические вещества табачного дыма оказывают длительное воздействие, на нижние отделы бронхиального дерева, приводя к рефлекторному бронхоспазму. Тяжелые формы бронхиальной астмы у пассивных курильщиков встречаются чаще, приступы удушья более продолжительные, труднее поддаются лечению.

Профилактика бронхиальной астмы, как и любой другой болезни, бывает первичной и вторичной. Первичная профилактика — это комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения астмы. Вторичная профилактика имеет целью не допустить развитие осложнений болезни, предотвратить приступы удушья у тех людей, которые уже болели астмой ранее или болеют в настоящий момент. Широко известно выражение, что любую болезнь легче предупредить, нежели лечить, да и не только легче, но и дешевле. Поэтому принципами первичной профилактики бронхиальной астмы должен владеть любой человек, независимо от пола, возраста и социального статуса. Например, начиная уже с раннего возраста, родители должны приучать своих детей к чистоте в комнате, к влажной уборке, к проветриванию, что не позволяет собираться пыли в жилом помещении. Особый подход к первичной профилактике должен быть у людей с высоким риском заболевания бронхиальной астмой. К ним относятся: курильщики; лица с наследственной предрасположенностью к астме, в том числе и дети, чьи родители или ближайшие родственники страдают от удушья; перенесшие или страдающие атопическим дерматитом; перенесшие или страдающие любой формой аллергии.

Профилактика бронхиальной астмы состоит в предупреждении заболеваний органов дыхания: закаливание и занятия физкультурой с детства, раннее выявление диатеза, исключение из рациона сильных пищевых аллергенов.

Инструктор – валеолог

УЗ «Борисовская больница № 2»

Вышедко Т.Г.