

Бронхиальная астма и ее профилактика

Бронхиальная астма – это хронический воспалительный недуг, локализованный в верхних дыхательных путях. При нем у человека нарушается дыхание, его мучает сильный кашель. Согласно статистическим данным, астма возникает у 10% населения, и с каждым годом количество больных растет.

Одна из причин этого – ухудшение экологии в местах проживания большого количества людей. Астма может появиться у любого человека и даже у маленького ребенка, поэтому родители хорошо должны знать о том, как избежать астмы. Этот вопрос особенно актуален для жителей крупных мегаполисов.

Причины возникновения бронхиальной астмы и факторы



Что приводит к астматическому синдрому?

1. Наследственный фактор. Помните, что наличие у одного из родителей астмы повышает риск возникновения ее у детей. Причем развиваться она может у людей любого пола и возраста. Но это не говорит о том, что недуг обязательно появится. Все зависит от образа жизни пациента.
2. Повышенная чувствительность бронхов.
3. Нарушения в иммунной системе. Если у пациента понижен иммунитет, то у него часто появляются болезни органов дыхания. Частые заболевания приводят к хроническим болезням дыхательных путей, появлению бронхоспазмов, развитию астматического синдрома. Так же опасна и повышенная работоспособность иммунной системы. Человек становится чувствительным к каждому аллергену, и у него развивается астматический синдром.
4. Патологии в эндокринной системе. Обычно они появляются из-за повышенной чувствительности организма к отдельным аллергенам.

Какими же симптомами проявляется астматический синдром? Он характеризуется появлением:

- хрипа;
- одышки;
- сильного кашля, который также сопровождает бронхит;
- учащенного или поверхностного дыхания;
- бледности кожных покровов;
- тахикардии;
- головокружений, головной боли.

Важность предупреждения болезни

Бронхиальная астма может появиться у любого человека. Но чаще всего она развивается у лиц, которые:

- часто болеют простудными заболеваниями;
- работают в ущерб своему здоровью, приходят на работу с первыми признаками простуды, недомоганием;
- изнуряют себя тяжелыми физическими нагрузками;
- страдают от усталости, подавленного состояния. Этим организм говорит своему хозяину о том, что ему требуется отдохнуть.

Поэтому все пациентами должно проводиться лечение и профилактика бронхиальной астмы. Профилактика бронхиальной астмы строится на том, что человек должен соблюдать ряд предосторожностей. Очень важно при первых признаках развития недуга вовремя обратиться к врачу и не допустить дальнейшего его развития.

Это правило важно соблюдать всем людям, а особенно тем, кто сталкивается с тяжелой работой и частыми стрессами, поэтому особенно важна первичная и вторичная профилактика бронхиальной астмы для людей, входящих в группу риска.

Например, если ранее у него проявлялась аллергическая реакция на пыльцу одного растения, то позже она может появиться на пыльцу всех растений. Если пациента аллергические проявления мучили только летом, то позже они проявятся у него ранней весной и будут мучить его все лето.

Как избежать этого, больной может узнать во время беседы о бронхиальной астме с лечащим врачом. Некоторые пациенты начинают прием лекарственных средств, помогающих купировать симптомы недуга.

Профилактика бронхиальной астмы у взрослых

У взрослых людей астма проявляется по-разному. Симптомы зависят от типа аллергена. Условно недуг разделяется на аллергический и инфекционно-аллергический. Аллергический астматический синдром вызывается аллергенами.

Недуг инфекционно-аллергического характера развивается на фоне протекания в организме инфекционного процесса, локализованного в органах дыхания. Очень часто такие недуги становятся хроническими и провоцируют астму. Но и здесь аллерген играет не последнюю роль.

Профилактика обострения бронхиальной астмы основывается на предотвращении появления аллергической реакции и проникновения в организм инфекций.

Цель профилактики — снижение вероятности появления у больного негативной реакции и перехода заболеваний дыхательной системы в хроническую форму. Профилактика астмы у взрослых включает прием специальных медикаментов, массаж, дыхательную гимнастику.

Первичная профилактика бронхиальной астмы включает меры, соблюдение которых поможет людям, входящим в группу риска, избежать астмы.

Соблюдать рекомендации по профилактике бронхиальной астмы необходимо:

- людям, страдающим аллергией;
- жителям мегаполисов с загрязненным воздухом;
- работникам химических заводов;
- людям с вредными привычками;
- родителям маленьких детей;
- пациентам, страдающим от частого бронхита, ринита. Помните, что аллергический ринит является предпосылкой развития бронхиальной астмы.

Нужно строго соблюдать следующие правила:

1. каждый день протирать полы в квартире, все поверхности, шкафы, бытовую технику.
2. Не оставлять вещи под кроватью, унести из комнаты все ковры, мягкие игрушки.
3. Не устанавливать книжные полки, не класть декоративные цветы.
4. Использовать гипоаллергенное постельное белье, 1 раз в 2 недели менять его и стирать при 60 градусах.
5. В жару проветривать комнату и постельное белье.
6. Отказаться от растений в горшках, животных, так как они часто провоцируют аллергию.
7. Исключить вредные привычки, попросить близких не курить рядом, отказаться от сильно пахнущих бытовых аэрозолей, духов.
8. Каждый день мыть руки и лицо детским мылом, соблюдать диету, исключить из рациона орехи, шоколад, консерванты, красители.
9. Проводить закаливающие процедуры, каждый день гулять в парке, находящемся далеко от оживленной дороги.
10. Сменить работу и каждый год отдыхать на море, в горах.
11. Вовремя лечить болезни, локализованные в дыхательных путях, и предотвращать их повторное появление, не принимать БАДы.

12. Если гражданин не смог уберечь свой организм от вредных факторов, и у него появился недуг, то ему нужно подумать о вторичной профилактике бронхиальной астмы. Она основывается на соблюдении астматиком определенных условий, снижающих риск повторного появления у него серьезных последствий.

Вторичная профилактика бронхиальной астмы включает в себя соблюдение следующих правил. Человеку нужно:

1. меньше гулять на улице весной. В это время начинают цвести растения, а их пыльца является сильным аллергеном;
2. предотвращать укусы насекомых;
3. проходить курс массажа груди, спины;
4. постоянно носить с собой ингалятор;
5. спросить у лечащего врача о возможности применять иглоукалывание, рефлексотерапию;
6. изучить технику правильного дыхания и посещать соляные комнаты, пещеры;
7. лечить острый бронхит и другие респираторные болезни;
8. купить увлажнитель воздуха, открывать форточки во время ночного сна. Эту профилактику при бронхиальной астме применяют для предотвращения приступов.
9. весной переезжать в другой город, желательно ближе к морю. Важно: переезжать можно после приступов, а не во время обострения;
10. не носить меховую и шерстяную одежду, ужинать не позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну.

Если пациент при бронхиальной астме будет принимать все вышеописанные меры профилактики, ему удастся добиться ремиссии недуга.

Третичная профилактика осложнений бронхиальной астмы включает в себя не только лечение, но и предотвращение негативных последствий заболевания. Она помогает улучшить здоровье больного во время обострения.