

Тяжелое дыхание

Первые представления о заболеваниях легких, в том числе и о бронхиальной астме, сложились еще в глубокой древности. Заниматься этой проблемой начал Гиппократ, который первым описал клинические проявления астмы. Ежегодно в первый вторник мая под эгидой Глобальной инициативы по астме при поддержке Всемирной организации здравоохранения проходит Всемирный день борьбы с астмой.

Что такое астма?

Впервые термин «астма» был упомянут еще в древнегреческой литературе в значении «тяжелое дыхание, удушье». Проблемы исследования бронхиальной астмы интриговали ученых всего земного шара во все времена. В последнее время бронхиальная астма приобрела статус медико-социальной проблемы. Астма – хроническое неинфекционное воспаление, связанное с изменением иммунологической реактивности бронхиального дерева. Говоря простыми словами, как и при аллергии свой иммунитет атакует свои –же органы.

Причины?

В большинстве своем болезнь регистрируется как семейная. Дети получают в наследство не саму астму, а предрасположенность к заболеванию – набор измененных генов, отвечающих за синтез иммуноглобулинов E (IgE). Но не стоит заранее расстраиваться, ведь если у родителей астма, риск ее развития у детей составляет не менее 30%.

Факторы окружающей среды, которые могут вызвать приступ астмы:

- аллергены (шерсть животных, пыль, продукты питания, клещи, пыльца, споры);
- вирусные и бактериальные инфекции (бронхит, простуда);
- раздражители (выхлопные газы, спреи, духи, дым от сигарет);
- лекарственные препараты (так называемая «аспириновая астма»);
- стресс;
- физическая нагрузка.

Симптомы астмы

Не смотря на распространенность данного заболевания, симптомы астмы у людей могут быть совершенно разными. Различают не только степень тяжести, но и частоту обострений: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и кашля до одышки, стеснения в груди и приступов удушья.

При кашле, который сопровождается свистящим дыханием или затруднением дыхания следует обратиться к врачу. Если диагноз уже поставлен, но у больного возникла необходимость использовать ингалятор чаще, чем было прописано, следует обратиться к своему лечащему врачу.

Если у больного начинается приступ удушья, затруднена речь – то следует немедленно вызвать скорую помощь.

Методика лечения

Лечение бронхиальной астмы – это долгий и сложный путь, который включает медикаментозное лечение, исключение причинных аллергенов, гипоаллергенную диету и общеукрепляющие мероприятия.

Намного улучшают самочувствие пациента такие методы терапии: отдых на море, горные прогулки, занятия лечебной физкультурой, массаж, а также закаливание.

Профилактика бронхиальной астмы

По возможности выбирайте для своего места жительства места с чистой экологической обстановкой подальше от стройки и магистрали. Откажитесь от вредных привычек, в виде курения, даже пассивного и алкоголя.

Помните, наибольшими сборщиками пыли, а далее рассадниками болезнетворной микрофлоры являются – натуральные ковры, пуховые одеяла и подушки, фильтры кондиционера и пылесоса, наполнители мягкой мебели.

Чаще делайте влажную уборку в доме и проветривайте помещения. Старайтесь избегать стресса. Если у Вас есть любимый питомец. Не забывайте за ним ухаживать.

Заботьтесь о своем здоровье. Ваше здоровье в ваших руках!

28 апреля 2023 года с 12.00 до 14.00 часов на базе государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека» будет работать прямая телефонная линия по номеру 8(0232)38-99-12.