**Бронхиальная астма**

В переводе с греческого языка термин «астма» означает "тяжелое дыхание". Долгое время причина такого дыхания оставалась неизвестной. Только в ХХ веке было установлено, что причиной бронхиальной астмы являются аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

Бронхиальная астма – хроническая болезнь, проявляющаяся периодическими сужениями просвета бронхов, во время которых ощущается в той или иной степени нехватка воздуха. Астма может возникнуть в любом возрасте. На ее появление оказывают влияние условия проживания, климат, работа, характер питания, также наследственность, которая определяет склонность человека к этой патологии, врожденные дефекты развития дыхательных путей. У людей, страдающих этим недугом, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической активности или ночью.

В основе бронхиальной астмы лежит повышенная чувствительность бронхов к разным раздражителям. Под их воздействием просвет дыхательных путей сужается за счет спазма, отека, выделения очень вязкой мокроты. Воздух по суженым трубочкам бронхов проходит с большим трудом, вследствие чего человек чувствует нехватку кислорода. Проявляется астма приступами удушья, кашлем с плохо отходящей, вязкой мокротой, часто появляющимися свистящими хрипами.

Повышенная чувствительность бронхов к раздражителям обычно носит врожденный, наследственный характер. Она может длительное время не проявляться, а появиться при воздействии определенных факторов риска. Избегая этих факторов, можно уменьшить риск развития бронхиальной астмы. Раздражители могут быть разными. К основным видам относятся:

- Бытовая аллергия – домашняя пыль (домашний пылевой клещ или продукты его жизнедеятельности). Клещ активно размножается в подушках, одеялах, коврах, мягкой мебели. Поэтому, используйте синтетические подушки и одеяла, которые можно стирать. Избавьтесь от лишних вещей, которые накапливают пыль. Чаще проводите влажную уборку помещения. Не заводите птиц и животных.

- Пыльцевая аллергия - пыльца деревьев, трав. Старайтесь избегать тех мест, где они растут. В период цветения плотно закрывайте окна и двери. Используйте кондиционеры, очистители воздуха.

- Пищевая аллергия. Исключите из рациона плохо переносимые продукты. Всем страдающим бронхиальной астмой нужно избегать употребления копченостей, алкоголя, продуктов с пищевыми красителями.

- Лекарственная аллергия. К ней относятся некоторые лекарственные препараты (антибиотики, противовоспалительные средства), которые могут вызвать обострение заболевания. Их нужно принимать с осторожностью и только по назначению врача.

Точный диагноз может поставить только врач на основе опроса пациента и данных дополнительных исследований: измерения объема форсированного выдоха, анализа бронхиального секрета, аллергологического обследования и других. В лечении бронхиальной астмы используют две основные группы лекарственных средств: противовоспалительные препараты регулярного приема, предназначенные для длительного поддержания хорошего состояния здоровья пациента, а также бронхорасширяющие препараты, рассчитанные на снятие приступов астмы (те и другие выпускают в виде порошков для ингаляций, аэрозолей и растворов для небулайзеров).

К первоочередным мерам профилактики бронхиальной астмы относят такие, как уменьшение воздействия активного и пассивного курения, бытовых аллергенов, особенно клещевой домашней пыли и спор плесневых грибов, бытовых химикатов. Предотвращают развитие бронхиальной астмы своевременное лечение предастматических заболеваний: острого и хронического бронхита, пневмонии, острых респираторно-вирусных инфекций, поллиноза, круглогодичного аллергического ринита. Прямое отношение к профилактике имеет и здоровый образ жизни, улучшение условий труда и быта, умение справляться со стрессовыми ситуациями, физическая активность и разумное закаливание организма.

При наследственной предрасположенности к астме желательно чаще находиться за городом, так как в городе воздух загрязнен. Необходимо отказаться от курения. Причиной обострения бронхиальной астмы может быть инфекция дыхательных путей. По возможности ограничьте круг общения, возвратившись домой, промойте рот и нос водой комнатной температуры. К сожалению, большинство людей не воспринимают бронхиальную астму со всей той серьёзностью и опасностью, которую она представляет на самом деле. Об этом говорят и поздние обращения за медицинской помощью. Такой подход к собственному здоровью недопустим и только ухудшает прогнозы.

Современная медицинская практика показывают, что правильное проведение мер профилактики астмы зачастую достаточно для излечения болезни либо для значительного уменьшения потребности больного в противоастматических лекарствах.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края