

1 мая – Международный «Астма – день»

По инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 1 мая проводится всемирный день борьбы с бронхиальной астмой. Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья. Это происходит из-за того, что дыхательные пути чрезмерно реагируют на разные раздражители. В ответ на раздражение они сужаются и вырабатывают большое количество слизи, что нарушает нормальный ток воздуха при дыхании.

Бронхиальная астма встречается у людей всех возрастов, однако чаще всего она проявляется у детей — половина из них потом «перерастает» свою болезнь. Сейчас более 300 млн. человек в мире страдает этим заболеванием и число их постоянно возрастает.



В зависимости от причины возникновения приступа астмы выделяют астму с преобладанием аллергического компонента и неаллергическую астму.

Если причиной приступа астмы является реакция организма на какой-нибудь аллерген (вещество, вызывающее аллергию), то подобное заболевание носит название астмы с преобладанием аллергического компонента или преимущественно аллергической астмы.

Факторы риска:

- наследственность;
- частое нахождение в пыльных и задымленных помещениях;
- склонность к возникновению аллергии;
- курение матери во время и после беременности.

Типичные аллергены:

- домашняя пыль; пыльца растений; пищевые продукты;
- лекарственные средства; домашние животные (кошки, собаки и т.д.);
- производственная пыль;
- различные грибки, бактерии и паразиты.

Зачастую аллергическая астма носит сезонный характер, что связано с периодом цветения растений-аллергенов.

Рекомендации:

- чаще бывать на свежем воздухе;
- пуховые подушки и одеяла заменить синтетическими, отказаться от настенных ковров;
- менять и кипятить постельное белье еженедельно;
- чаще проветривать комнаты, проводить влажную уборку;
- заниматься дыхательной гимнастикой;
- исключить продукты с высокими аллергенными свойствами: цитрусовые, клубника, орехи, перец, горчица, шоколад, яйца и др.
- принимать лекарственные препараты по рекомендации врача.

Неаллергическая астма

Неаллергической называется астма, развивающаяся без контакта с каким-либо аллергеном. Чаще всего неаллергическая астма возникает на фоне сопутствующих заболеваний дыхательных путей. У больных и их родственников обычно не бывает склонности к аллергиям.

Причины возникновения неаллергической астмы:

1. Хронические инфекции дыхательных путей (хронический бронхит, синусит, гайморит и т.д.). Приступы удушья возникают в результате острого или обострения хронического воспаления органов дыхания. Даже между приступами у большинства больных сохраняется кашель. У некоторых больных первый приступ

удушья возникает после вирусной инфекции верхних дыхательных путей, в том числе гриппа, и порою заболевание в таких ситуациях приобретает очень тяжелое течение.

2. Нервно-психическая нагрузка. Приступы удушья при нервно-психическом варианте бронхиальной астмы возникают в результате отрицательных эмоций, стресса, на фоне истощающей учебной или трудовой нагрузки, расстройств в сексуальной сфере. Определенное значение могут иметь поражения центральной нервной системы, травмы и заболевания головного мозга.
3. Гормональные нарушения у женщин перед менструацией или в климактерическом периоде.
4. Прием некоторых лекарств (особенно, аспирин). Основным проявлением аспириновой астмы является развитие приступов удушья как реакции на прием аспирина или других противовоспалительных средств. Такие больные также часто не переносят таблетки или пищевые продукты, окрашенные в желтый цвет из-за красителя, вызывающего у них приступ.
5. Физическое усилие. Приступ развивается после физической работы.
6. Нарушение обмена некоторых гормонов и медиаторов (глюкокортикоидов, адреналина, ацетилхолина).

Чаще всего неаллергическая астма протекает тяжелее и длительнее, чем аллергическая.

Рекомендации:

- избегать обострений хронических инфекций и вовремя их лечить;
- чаще бывать на свежем воздухе;
- избегать стрессов;
- не принимать лекарств, вызывающих приступ;
- чаще проветривать комнаты;
- выбирать работу, не связанную с химическими веществами и тяжелым физическим трудом;
- заниматься дыхательной гимнастикой;
- пить щелочные натриевые минеральные воды, например, боржоми;
- принимать лекарственные препараты только по назначению врача.
- при легком приступе поможет горячее питье, горчичники или банки.