

Живи без астмы и аллергии!

Первый вторник мая... Весеннее солнышко, первые зеленые листочки... Но не все так безоблачно. Возможная простуда, аллергия на пыльцу, весенний авитаминоз, накопившаяся за зиму усталость ослабляют иммунитет, приводят к обострению хронических болезней. Именно поэтому Всемирная Организация Здравоохранения этот день объявила Всемирным Днем астмы, рекомендуя врачам привлечь внимание к этой болезни и связанным с ней факторам.

Бронхиальная астма - это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое проявляется эпизодами свистящих хрипов, одышкой, чувством заложенности в груди и кашлем, особенно по ночам и ранним утром. Астма может возникать в любом возрасте.

Кто относится к группе риска по заболеванию:

1. Люди с наследственной предрасположенностью к астме и аллергии.
2. Курильщики.
3. Люди, работающие и живущие в условиях повышенной загрязненности воздуха.

Профилактика астмы заключается в соблюдении простых условий:

1. Проживание в благоприятных условиях – по возможности в экологически чистой обстановке, при необходимости смена места работы или места жительства.
2. Поддержание гипоаллергенной обстановки в доме - частая влажная уборка, минимум мягких предметов мебели или любых вещей, накапливающих пыль, особенно важно это при возникновении риска заболевания у детей.
3. Необходимо тщательно следить за гигиеной домашних животных и отказаться от приобретения новых, даже рыбок в аквариуме, если в доме живет больной с астмой и аллергией.
4. Использование только гипоаллергенной косметики и бытовой химии.
5. Не курить и избегать пребывания в прокуренных помещениях.
6. Правильное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливание.
7. Своевременное лечение заболеваний верхних дыхательных путей, прививки от гриппа.
8. Ограничить прием любых лекарственных средств без назначения врача, пищевых и биодобавок.
9. Строго придерживаться рекомендаций лечащего врача по поддержанию контроля над астмой.

Спланированные и выполненные меры по профилактике бронхиальной астмы являются эффективным средством предотвращения возникновения и лечения этой болезни.

