**5 мая – Международный «Астма-день»**

 Международный «Астма-день», провозглашенный Всемирной организацией здравоохранения, проводится ежегодно по инициативе проекта «Международная инициатива против астмы» с целью привлечения внимания общественности всего мира к проблеме астмы. Первый Международный астма-день отмечался в 1998 году в 35 странах в рамках Первой всемирной встречи по проблемам астмы в Барселоне (Испания).

Бронхиальная астма – это хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей воспалительного характера. Приступ бронхиальной астмы часто развивается после предвестников и характеризуется коротким резким вдохом и шумным длительным выдохом. Обычно он сопровождается кашлем с вязкой мокротой и громкими свистящими хрипами.

 Основными симптомами бронхиальной астмы являются эпизоды [одышки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D1%8B%D1%88%D0%BA%D0%B0), [свистящие хрипы](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B2%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8F%D1%89%D0%B8%D0%B5_%D1%85%D1%80%D0%B8%D0%BF%D1%8B&action=edit&redlink=1), [кашель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C) и [заложенность в грудной клетке](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B2_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B5&action=edit&redlink=1). Существенное значение имеет появление симптомов после контакта с [аллергеном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BD). При сочетании с [ринитом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%82) симптомы астмы могут либо появляться только в определённое время года, либо присутствовать постоянно с сезонными ухудшениями. Наиболее типичным симптомом астмы является приступ удушья. Заболевание может быть связано как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды.

 *Факторами риска, способствующими возникновению и развитию бронхиальной астмы являются:*

- [аллерген](https://health.mail.ru/drug/rubric/V01/)ы: пыль, шерсть животных, пыльца, продукты питания, клещи, споры;

- вирусные и бактериальные инфекции: бронхит, ОРВИ, грипп, синусит;
- раздражающие вещества в окружающей среде: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым;

- лекарственные средства, такие как [ацетилсалициловая кислота](https://health.mail.ru/drug/acetylsalicylic_acid/) и нестероидные противовоспалительные средства;

- [стрессы](https://health.mail.ru/disease/stress/): волнение, страх;

- интенсивная физическая нагрузка;

 В зависимости от причин, вызывающих приступы, выделяют:

* *экзогенную бронхиальную астму* — приступы вызываются при воздействии на [дыхательные пути](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B8) [аллергена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BD), поступающего из внешней среды ([пыльца растений](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%8B%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B0_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9&action=edit&redlink=1), [плесневые грибки](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1), [шерсть](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D1%8C) животных, мельчайшие [клещи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D1%89%D0%B8_%28%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%29), находящиеся в домашней пыли).
* *эндогенную бронхиальную астму*— приступ вызывают такие факторы, как [инфекция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F), [физическая нагрузка](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1), холодный воздух, психоэмоциональные раздражители;
* *бронхиальную астму смешанного типа* — приступы могут возникать как при воздействии на дыхательные пути аллергена, так и при воздействии перечисленных выше факторов.

*Профилактика*[*бронхиальной астмы*](https://health.mail.ru/disease/bronhialnaya_astma/)*.*

Чтобы знать, какие профилактические меры следует предпринимать при бронхиальной астме, необходимо понять, от чего развивается болезнь, и что является ее причинами. Первичная профилактика подразумевает устранение, прежде всего всех причин, провоцирующих развитие бронхиальной астмы. Она рекомендуется и здоровым людям, имеющим биологические дефекты, которые могут дать старт бронхиальной астме. Вторичная профилактика необходима для предотвращения развития осложнений у людей страдающих данным недугом, а также для сокращения числа приступов, их интенсивности и продолжительности.

 Профилактические меры:

* пациентам с бронхиальной астмой в профилактических целях назначаются противоаллергические средства;
* ограничение аллергенных продуктов;
* замена всех перьевых подушек и пуховых одеял на современные гипоаллергенные, изготовленные из синтепона, холлофайбера и т. д. (так как в этих материалах не заводятся клещи, продукты жизнедеятельности которых вызывают аллергические реакции);
* устранение накопителей пыли: ковры, мягкие игрушки, старые диваны, кресла и т. д.
* отказ от курения и алкоголя;
* устранение контакта с домашними животными;
* проведение ежедневной влажной уборки;
* во время цветения растений в сухую ветреную погоду ограничить нахождение на улице (так как именно в это время концентрация пыли в воздухе наиболее высока);
* обязательно долечивать все инфекционные сезонные заболевания (синуситы, риниты, бронхиты и пр.), чтобы не дать им возможность перерасти в хроническую форму.
* в качестве профилактики осложнений выполнение дыхательной гимнастики;
* ежедневные прогулки на свежем воздухе.

***5 мая 2020 года с 11.00 до 12.00 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.***