**Тема: «Живи без астмы»**

Бронхиальная астма не является инфекционным заболеванием. Основными факторами её развития являются разнообразные аллергены, механические раздражители, климатические условия.

Спровоцировать обострение способны чрезмерные физические нагрузки, стресс, сопутствующие нарушения иммунных и эндокринных функций организма.

К наиболее распространённым аллергенам относится бытовая пыль. В научных кругах нет единого мнения, чем обусловлена реактивность и повышенная чувствительность бронхов, медики считают, что причиной недуга является наследственная особенность конкретного огранизма.

**Некоторые факторы встречаются чаще остальных и с**пособствуют развитию или провоцируют приступ бронхиальной астмы:

* бронхит на фоне воспалительного процесса инфекционного происхождения: в запущенном виде респираторное заболевание нередко приобретает хроническую форму и в ряде случаев перерождается в астму;
* побочный эффект медикаментозной терапии: в индивидуальных случаях сильнодействующие лекарственные препараты при длительном употреблении приобретают свойства аллергена;
* генетическая предрасположенность: официально бронхиальная астма не является наследственным заболеванием, тем не менее, процент больных среди носителей наследственного анамнеза втрое выше, заболевание протекает непредсказуемо и может дать о себе знать в любом возрасте;
* неблагоприятная окружающая среда: горожанин из северной страны более уязвим, чем сельский житель региона с сухим тёплым климатом;
* профессиональный риск: слизистая оболочка бронхиального дерева работников горячих цехов и помещений с загрязнённым воздухом сильнее подвержена патологическим изменениям;
* повседневные причины: частый контакт с бытовой химией, табачный дым, пылевые клещи, постоянное вдыхание микрочастиц эпителия, пера, шерсти, растительной пыльцы;
* среди факторов риска развития бронхиальной астмы лидирующие позиции занимает бытовая пыль.

Именно родители должны приучать своего ребенка соблюдать чистоту в комнате, практиковать регулярные проветривания и частые влажные уборки. Весь комплекс мероприятий должен быть направлен на достижение одной цели – предотвращение скапливания пыли и болезнетворных бактерий в жилом помещении.

Первичная профилактика включает:

* улучшение (максимально возможное) экологической обстановки (временная или постоянная смена места проживания);
* регулярную влажную уборку помещений, необходимо в жилых помещениях (особенно в спальнях) минимизировать количество ковров, книг и мягких игрушек;
* соблюдение правил личной гигиены;
* по возможности не  заводить домашних питомцев;
* использование гипоаллергенных предметов быта;
* правильное и здоровое питание, потребление качественных продуктов с минимальным использованием пищевых добавок;
* минимальное использование различных аэроаллергенов – от дезодорантов и парфюмерной продукции до освежителей воздуха;
* устранение фактора неподходящих рабочих условий. При нарастании симптомов бронхиальной астмы желательно вообще сменить работу;

 своевременное лечение респираторных инфекций.

Врач-Терапевт: Мулькибаева М.Б.