**Тақырыбы: «Демікпесіз өмір сүр»!**

Өкпе демікпесі жұқпалы ауру емес.

Оның дамуының негізгі факторлары әртүрлі аллергендер, механикалық тітіркендіргіштер, климаттық жағдайлар болып табылады .

Асқынуды шамадан тыс дене жүктемелері, стресс, ағзаның иммундық және эндокриндік функциясының жанама бұзылулары тудыруы мүмкін.

Ең көп таралған аллергендерге тұрмыстық шаң жатады. Ғылыми ортада бронхтардың реактивтілігі мен жоғары сезімталдығы негізделген бір пікір жоқ, дәрігерлер аурудың себебі нақты ағзаның тұқым қуалаушылық ерекшелігі болып табылады деп санайды.

Кейбір факторлар жиі кездеседі және өкпе демікпесінің дамуына ықпал етеді:

. бронхит инфекциядан шыққан қабыну процесі аясында: асқынған түрде респираторлық ауру жиі созылмалы түрге ие болады және бірқатар жағдайларда демікпеге айналады;

. дәрілік терапияның жанама әсері: жеке жағдайларда күшті әсер ететін дәрілік препараттар ұзақ уақыт қолданғанда аллерген қасиетін алады;

.генетикалық бейімділік; ресми бронх демікпесі тұқым қуалайтын ауру болып табылмайды, дегенмен тұқым қуалайтын анамнез тасымалдаушылардың арасында науқастардың пайызы үш есе жоғары, ауру күтпеген жерде өтеді және кез келген жаста өзі туралы білуге болады;

.қолайсыз қоршаған орта: Солтүстік елден келген қала тұрғыны климаты құрғақ ауыл тұрғынына қарағанда осал;

.ыстық цехтар мен ауамен ластанған үй-жайлар қызметкерлерінің бронхиалды ағашының шырышты қабығы патологиялық өзгерістерге күшті ұшырайды;

.күнделікті себептер: тұрмыстық химиямен жиі байланыс, темекі түтіні, шаң кенелері, эпителий, қауырсын, жүн, өсімдік тозаңын үнемі жұту;

.өкпе демікпесінің даму қаупі факторларының арасында тұрмыстық шаң алады.

Бастапқы алдын алу:

.экологиялық жағдайды жақсарту (барынша мүмкін болатын) (тұру орнын уақытша және тұрақты ауыстыру);

.үй-жайларды үнемі ылғалды жинау, тұрғын үй-жайларда (әсіресе жатын бөлмелерде ) кілемдер, кітаптар мен жұмсақ ойыншықтардың санын азайту қажет;

.жеке гигиенаны сақтау;

.мүмкіндігінше үй жануарларын асырауға болмайды;

.гипоаллергенді тұрмыстық заттарды пайдалану;

.дұрыс және дұрыс тамақтану, азық-түлік қоспаларын аз қолдану арқылы сапалы өнімдерді тұтыну;

.әр түрлі аллергендерді аз пайдалану –дезодоранттар мен парфюмерлік өнімдерден ауа жаңартқыштарына дейін;

.жұмыс жағдайларын болдырмау. Өкпе демікпесінің симптомдары өссе, жұмысты мүлдем өзгерту керек ;

.респираторлық инфекцияларды уақтылы емдеу.

**Тереңкөл аудандық ауруханасының ЖТД дәрігер**

**Л. Ташпаева**