**Бронх демікпесін бақылау уақыты**

**Бронх демікпесі** – бұл әртүрлі деңгейде мезгілмезгіл ұзақтықпен тұншау ұстамасы түрінде болатын бронхтардың аллергиялық созылмалы қабыну сырқаты. Бронх демікпесінің ұстамасы кезінде тыныс алу жолдары тыныс алуды қиындатып, ауаның тыныс алу жолдарының бойымен дұрыс айналуына мүмкіндік бермей, қатты тарылады.

**Бронх демікпесін дамытатын қауіптілік факторлары**:

* Тұқым қуалаушылық бейімділігі
* Аллергиялық ринит
* Тұрмыстық химия (жуғыш және косметикалық заттар)
* Шылым шегу (пассивті)
* Үй-жайлардың ішіндегі аллергендер (үй төсек орындарындағы, кілемдердегі, жұмсақ жиһаздардағы шаң- тозандар, өнез, жануарлардың жүні)
* Үй-жайлардың сыртындағы аллергендер (гүл тозаңы, терек мамығы т.б.)
* Антибиотиктерді және иммунностоляторлады бақылаусыз ішпеу
* Өндірістегі химиялық тітіркендіргіш заттар
* Атмосфералық ауаның ластануы

**Бронх демікпесінің ұстамасы келесі факторларға байланысты туындауы мүмкін:**

* Аллергенмен жанасу
* Суық ауа, жоғары ылғалдылық
* Иістер,түтін газдар
* Шамадан тыс дене жүктелімі
* Суық тигенде пайдаланылатын дәрілік препараттар, (әсіресе антибиотиктер) жүрек қан тамырлары аурулары (бета-блокаторлар) және т.б.

**Ересектердің бронх демікпесінің алдын алу жолдары**:

* Салауатты –өмір салты, шынығу, таза ауада серуендеу, дұрыс тамақтану, дене салмағын қалыпты ұстау
* Үй-жайды үнемі дымқыл тазалау,шаңды өңезді тазалап тұру
* Ұшатын тұрмыстық химиядан бас тарту
* Зиянды әдеттерден бас тарту (темекі шегу, кальян тарту)
* Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану
* Күйзелістерге жол бермеу
* Жұмыс орнындағы кәсіптік зияндылық әсерлерін жою (шаң, химиялық уландырғыш заттар)
* Тыныс алу жолдарының ауруларының әсіресе аллергилық ринитті дер кезінде анықтап, алдын-алу
* Аллергиялық ринит мұрынның оның қойнаулары бойынша аллергияға бейімділігі бар адамдар міндетті түрде аллергологтан кеңес алуы керек

**Балаларды бронх демікпесі мен аллергиядан қалай қорғауға болады**

* Әйелдердің жүкті болған кезде дұрыс тамақтануы, жүктілік кезінде және емшек өмізіп жүрген уақытта дәрі-дәрмектерді қолдануды шектеу
* Баланы кем дегенде 6 ай емшекпен емізу
* Жоғарғы аллергенді тағамдарды аз пайдалану (ара балы, шоколад, тауық жұмыртқасы, жаңғақ, цитрус өнімдері және т.б.)
* Бала өміріне жағдайдар жасау (таза ауада серуендеу, бөлмелерді жиі желдету, пассивті темекі шегуге жол бермеу)
* Жоғарғы тыныс алу жолдарын үнемі тексертіп, өз уақытында емделу

Захарченко М.В. терапевт дәрігері