**Время для контроля бронхиальной астмы**

**Бронхиальная астма** – это хроническое аллергическое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, удушья, кашля в ответ на воздействие аллергена или на фоне простудного заболевания, физической нагрузки, эмоционального стресса

**Факторы риска развития бронхиальной астмы:**

* Наследственная предрасположенность
* Аллергический ринит
* Бытовая химия (моющие и косметические средства)
* Табакокурение, в том числе, пассивное
* Аллергены внутри помещений (домашняя пыль в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, плесень, шерсть животных)
* Аллергены вне помещений (цветочная пыльца, тополиный пух и др.)
* Бесконтрольное применение антибиотиков и иммуностимуляторов
* Химические раздражающие вещества на производстве
* Загрязнение атмосферного воздуха

**Приступы бронхиальной астмы могут спровоцировать следующие факторы**:

* Контакт с аллергеном
* Холодный воздух, высокая влажность
* Эмоциональное возбуждение (гнев, страх, испуг)
* Резкие запахи, дым, газы
* Чрезмерные физические нагрузки
* Лекарственные препараты, применяемые для лечения простудных (особенно антибиотики), и сердечно-сосудистых заболеваний (бетаблокаторы и др.)

**Профилактика астмы у взрослых**:

* Здоровый образ жизни, закаливание, прогулки на свежем воздухе, здоровое питание, нормализация массы тела
* Регулярная влажная уборка помещения, устранение плесени, сырости
* Отказ от использования летучей бытовой химии
* Отказ от вредных привычек (табакокурение, курение кальяна)
* Занятия физической культурой и спортом
* Профилактика стрессов
* Устранение профессиональных вредностей на рабочих местах (пыль, химические токсические вещества)
* Профилактика, своевременное выявление и лечение болезней органов дыхания, особенно аллергического ринита
* Обязательная консультация аллерголога перед оперативными вмешательствами полости носа у лиц, склонных к аллергии

**Как предупредить бронхиальную астму и аллергию у детей**

* Рациональное питание и максимальное ограничение принимаемых лекарств в период беременности и кормления грудью
* Грудное вскармливание, как минимум, в течение первых 6 месяцев
* Ограничение употребления высокоаллергенных продуктов питания (пчелиный мед, шоколад, куриные яйца, орехи, цитрусовые и др.)
* Обеспечение благоприятных условий жизни ребенка (исключить пассивное курение, часто проветривать и соблюдать чистоту в помещении, прогулки на свежем воздухе)
* Своевременное выявление и адекватное лечение заболеваний верхних дыхательных путей

Врач терапевт Захарченко М.В.