

С 3 мая по 12 мая
проходит городской декадник
на тему:
«Профилактика бронхиальной астмы».



Бронхиальная астма – это одно из самых частых аллергических заболеваний, если еще несколько десятилетий назад, от этой болезни страдали преимущественно люди старшего возраста, то из-за ухудшения экологической обстановки и ряда других факторов, в наши дни от приступов удушья мучаются даже грудные дети.

Как и любое другое заболевание, бронхиальная астма требует длительного и достаточно серьезного лечения, поэтому, сегодня врачи все больше внимания уделяют предупреждению заболевания т.е. профилактике. Профилактика бронхиальной астмы должна проводиться во всех случаях – при риске развития заболевания, при лечении болезни и при приступах астмы.

Первичная профилактика

Первичная профилактика проводится для исключения риска заболевания, это комплекс мероприятий показан всем, без исключения, даже при полном соматическом здоровье.

Бронхиальная астма развивается как аллергическое и инфекционно-аллергическое заболевание. Во втором случае, из-за постоянного хронического воспаления верхних дыхательных путей, риск развития аллергических реакций увеличивается в несколько раз. Первичная профилактика включает в себя меры по предупреждению инфекционных заболеваний дыхательных путей и аллергических реакций.

Особое значение это имеет у людей, находящихся в группе риска по развитию заболевания и маленьких детей.

Первичная профилактика у грудных детей

У грудных детей профилактика астмы заключается в снижении риска появления аллергических реакций – высыпаний, диатеза и так далее.

1. Исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев – у детей, находящихся на искусственном вскармливании, риск развития аллергических реакций выше в несколько раз, так как только в грудном молоке находятся все необходимо для быстрого развития иммунитета и становления биологического равновесия флоры кишечника.

2. Своевременное и рациональное введение прикорма – современные педиатры не советуют вводить прикорм раньше 5-6 месяцев, а после введения, необходимо придерживаться

рекомендованных схем и исключить из меню грудничка такие высокоаллергенные продукты, как: мед, шоколад, цитрусовые, клубника, орехи, различные консерванты и красители. С осторожностью употреблять куриные яйца, соки и пюре из баночек и куриное мясо.



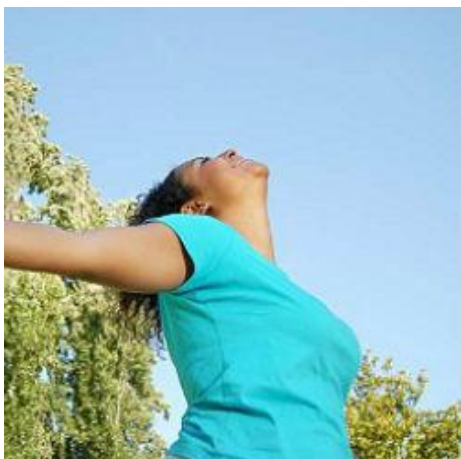
3. Проводить мероприятия по повышению иммунитета и общему укреплению здоровья у детей – ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливание, массаж.

4. Обеспечение нормальных бытовых условий – в доме, где появился малыш, а особенно в комнате ребенка, не должно быть никаких раздражителей – табачного дыма, большого количества химических реагентов от бытовой химии, лака или косметических средств. Также из помещения, где спит новорожденный, лучше убрать все предметы, накапливающие пыль и пыльных клещей – мягкую мебель, ковры, мягкие игрушки, книги и так далее.

Кто относится к группе риска по заболеванию

- люди с наследственной предрасположенностью;
- курильщики;
- больные атопическим дерматитом или другими аллергическими заболеваниями;
- лица с бронхообструктивным синдромом – сужением дыхательных путей;
- люди, работающие на «вредных» предприятиях или в условиях повышенной загрязненности воздуха.
- Первичная профилактика включает в себя:
 - проживание в благоприятных условиях – по возможности, необходимо создать экологически чистую обстановку, при необходимости – сменить место работы или место жительства;
 - поддержание гипоаллергенной обстановки в доме – частая влажная уборка, минимум мягких предметов мебели или любых вещей, накапливающих пыль, особенно важно это при возникновении риска заболевания у детей;
 - необходимо тщательно следить за гигиеной домашних животных и отказаться от приобретения новых, даже рыбок в аквариуме;

- использование только гипоаллергенной косметики и бытовой химии;
- отказ от курения и приема алкоголя;



- правильное питание;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- физическая активность;
- закаливание;
- своевременная профилактика и лечение заболеваний верхних дыхательных путей;
- ограничить прием любых лекарственных средств, пищевых и биодобавок и любых других

химических препаратов.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика астмы требуется людям, с выявленной стадией преастмы, пациентам с начальной стадией заболевания, тем, кто в прошлом страдал от этого заболевания и лицам, чьи ближайшие родственники больны бронхиальной астмой.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!