Бронхиальная астма - это хроническое заболевание, постоянный воспалительный процесс в дыхательных путях. Возникает под влиянием внутренних и внешних факторов.

Внешние факторы – это аллергены, инфекция, метеорологические факторы, физические перегрузки, механические раздражители. Самая распространенная форма – аллергия на пыль. К внутренним факторам относятся дефекты эндокринной, иммунной систем, нарушение чувствительности



**Главные рекомендации в профилактике бронхиальной астмы**

Для профилактики бронхиальной астмы необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

1.Прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день;

2. Исключение контактов с аллергеном (например, домашними животными, табачным дымом, резкими запахами);

3. Профилактика хронических инфекций верхних дыхательных путей (закаливание, курсы иммуномодулирующих препаратов, в случае отсутствия аллергии к ним, и другие методы);

4. Употребление гипоаллергенных продуктов для профилактики бронхиальной астмы ;

5. При невозможности исключения контакта с аллергеном (например, аллергия на пыльцу, пух тополя) показаны сезонные курсы противоаллергических препаратов (препарат, дозировка и длительность курса определяется индивидуально лечащим врачом);

6. Обязательный отказ от курения для профилактики бронхиальной астмы (в том числе и от пассивного);

7. Курсы лечебной физкультуры, возможно - занятия спортом (если физическая нагрузка не провоцирует приступы заболевания);

8. По необходимости может быть показано рациональное трудоустройство (при наличии профессиональных вредностей), перемена места жительства (если больной проживает в старом сыром доме, на первом этаже).

**Профилактика бронхиальной астмы в помещении, в котором проживает больной, должна включать:**

1.Частая влажная уборка (не реже чем 2 раза в неделю);

2.Для профилактики бронхиальной астмы желательно отсутствие мягкой мебели, ковров, растений;

3.Постельное белье должно стираться не реже 1 раза в неделю при температуре 60ºС хозяйственным мылом;

4**.** Специальные пыленепроницаемые чехлы для матрацев, одеял и подушек для профилактики бронхиальной астмы;

5.Подушки, одеяла не должны быть перьевыми, из пуха или шерсти, лучше использование синтетических материалов;

6.Не должно быть домашних животных;

7.Для профилактики бронхиальной астмы периодически проводить борьбу с домашними насекомыми (тараканами и другими), а если дом загородный, то и с грызунами.