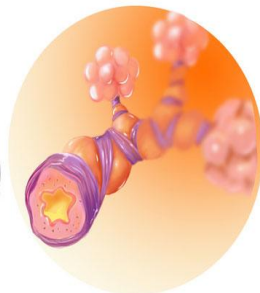
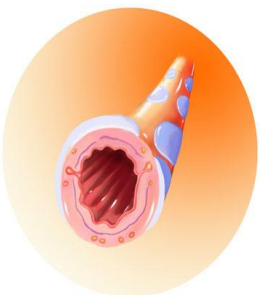
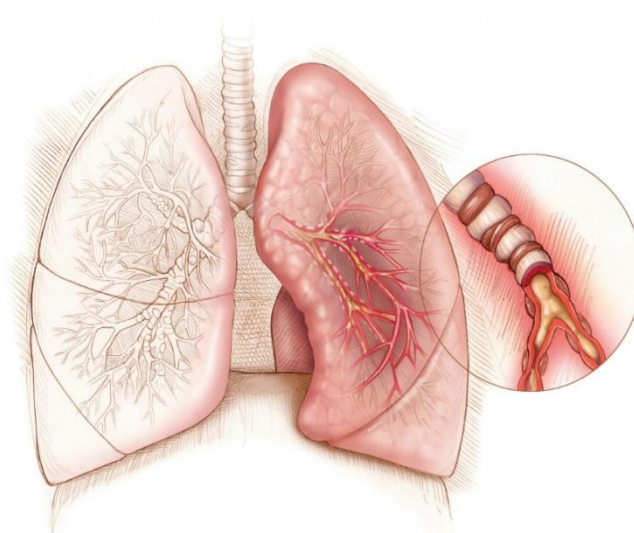
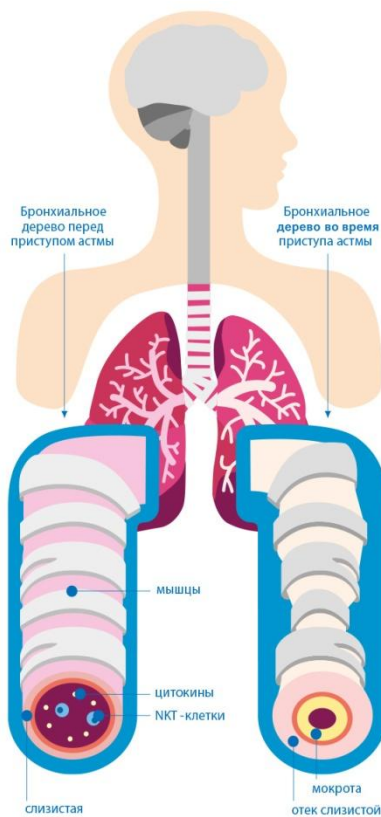


АСТМ

Среди ранних признаков бронхиальной астмы отмечаются следующие:

- **Удушье или одышка**
- **Кашель**
- **Поверхностное дыхание**
- **Хрипы**
- **Поза ортопноэ** – сидя, свесив ноги, крепко ухватившись руками за стул, кровать или другой предмет. Такая поза способствует более глубокому выдоху

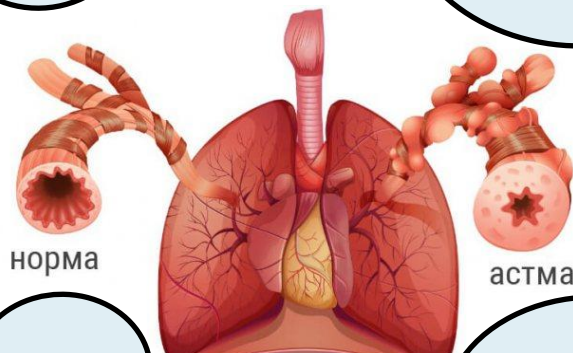
Бронхиальная астма (БА) – это хроническое аллергическое заболевание дыхательных путей, для которого характерны периоды обострения с явлениями обструкции бронхов и периоды ремиссии, т. е. полного отсутствия симптомов.



ИСТОРИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Само понятие «Астма» применил еще Гиппократ в своем *Corpus Hippocraticum*, но там оно было обозначением всех болезней, сопровождающихся нарушением дыхания: «в мозге сгущающийся и оттуда переходящий в легкие катар, который затыкает дыхательные пути, он становится постепенно гнойной и позволяет гнить.»

Об аллергической природе заболевания начали задумываться еще в средние века, одним из первых был Джероламо Кардано из Италии. Так, в 1522 году он предлагал заменить подушки из пера на подушки из соломы и покрывала из шелка, а в качестве лекарств порошок Иссопа обыкновенного, сироп из Кассия, плоды Колонцита, кардамон. Однако широкого распространения это предположение на тот момент не получило.



В 1648 году ученый из Амстердама Жан Баптист ван Гельмонт выделил две формы затруднения дыхания: мокрую с отхаркиванием мокроты и сухую. К тому же им было подмечено, что люди с дерматитом чаще страдают бронхиальной астмой, таким образом подведя свои предположения к аллергической причине заболевания.

Окончательно аллергическая теория заболевания была сформирована лишь в начале 20 века русскими учеными Манойловым и Голубевым. Впервые в 1905 году для лечения приступов бронхиальной астмы успешно применили адреналин.

Заболеваемость бронхиальной астмой во всем мире составляет около 4-10%, примерно 5% взрослых и 10% детей затронуты этим заболеванием. Заболеть можно в любом возрасте: примерно у половины больных бронхиальная астма развивается в возрасте до 10 лет, у около трети-до 40 лет, из них женщины заболевают астмой чаще, чем мужчины, а вот среди детей чаще страдают мальчики. Начиная с середины 70-х годов 20 века и до середины 90-х заболеваемость бронхиальной астмой постоянно возрастала.

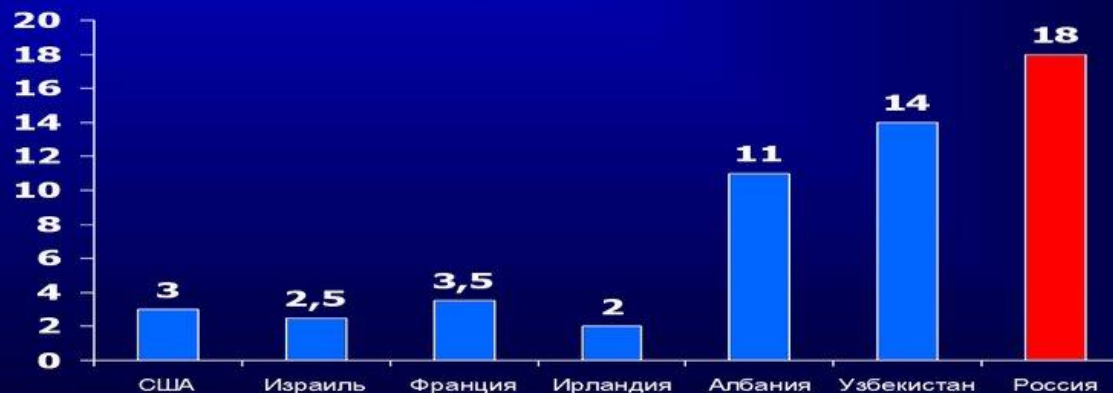
Распространенность БА и смертность от БА в мире и в России



Распространенность,
% населения



Число смертельных случаев в год на 100.000 больных БА



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Первичная профилактика бронхиальной астмы предусматривает следующие мероприятия:

- закаливание и выполнение комплекса упражнений для физического оздоровления и укрепления иммунитета;
- умеренное использование аэрозольных средств в доме;
- правильное поведение беременных женщин для крепкого здоровья их будущего малыша;
- рациональное питание с минимальным употреблением продуктов, обладающих гистаминлибераторной и аллергенной активностью, исключение вредных профессиональных условий, отказ от курения, предупреждение появления ОРВИ и других заболеваний, употребление лекарственных препаратов строго по назначению лечащего врача, в последующем — кормление грудью;
- отказ от активного и пассивного курения;
- частые прогулки на свежем воздухе;
- проживание в местности с благоприятной экологической обстановкой;



Вторичная профилактика приступов бронхиальной астмы основана на:

- устранении хронических синуситов, инфекционных поражений дыхательной системы и других патологий;
- исключении контактов с аллергенами;
- достаточно частом выполнении влажной уборки места проживания;
- регулярном проветривании всех помещений и просушке постельного белья, подушек и одеял в мороз или жару на свежем воздухе;
- исключении предметов, склонных к накоплению пыли (ковры, старая мебель, паласы, мягкие игрушки);
- исключении взаимодействия с домашними питомцами или комнатными растениями, если они провоцируют приступы удушья;
- отказе от разведения домашних рыбок, сухой корм для которых часто провоцирует аллергические реакции;
- устранении очагов плесени дома, а также излишней влажности;
- выборе подушек с искусственными материалами для наполнения;
- исключении из рациона питания продуктов, признанных аллергенами;
- проведение комплекса мероприятий по предотвращению простудных заболеваний и ОРВИ;
- тщательном соблюдении личной гигиены;
- осторожном применении лекарственных препаратов;
- выполнении упражнений по дыхательной гимнастике;
- дополнительном укреплении иммунной защиты с помощью массажа, иглоукалывания;
- отказе от вредных привычек.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

