

# НОЧНАЯ АСТМА. ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

- Ночная астма.
- Пищевая аллергия.
- Немедикаментозные методы профилактики и лечения.
- В чем заключается профилактика бронхиальной астмы.
- Памятка больному бронхиальной астмой.
- 12 фактов об аллергии.



# НОЧНАЯ АСТМА

- Домашняя пыль - это не только раздражающий слой, который покрывает мебель. Некоторые компоненты пыли могут приводить к развитию серьезных аллергических реакций.
- Домашняя пыль состоит из волокон и остатков растительного и животного происхождения, таких как хлопок, шерсть, перхоть человека и животных, слюна, компоненты почвы, остатки и экскременты тараканов, микрочлещи.



# НОЧНАЯ АСТМА

- Эти микроскопические клещи, относящиеся к паукообразным, являются главным триггером астмы и аллергических реакций, связанных с повышенной чувствительностью к домашней пыли. Они живут во всем доме, но по-настоящему процветают в матрасах, подушках, покрытиях кровати, мебели, обитой материей, и коврах.



# ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

- Пищевая аллергия представляет собой непереносимость определенных пищевых продуктов, связанную с аллергическими механизмами. Эту аллергию может вызывать практически любой пищевой продукт: коровье молоко, яйца, рыба, ракообразные, пищевые злаки, овощи, фрукты, ягоды (особенно клубника и цитрусовые), орехи, шоколад и др.



Продукты, наиболее часто вызывающие



аллергические реакции:



# ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Условно можно выделить два варианта течения пищевой аллергии.

- Первый вариант. Обычно наблюдается при высокой степени сенсибилизации больного и спорадическом употреблении пищевых продуктов, выступающих в роли аллергенов.
- При втором варианте речь идет об аллергии к постоянно употребляемым продуктам.





# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

## Психотерапия

Эмоциональные конфликты часто служат причиной очередного обострения заболевания. В клинической практике встречаются больные, у которых первый приступ возник в результате стресса.



# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

- В процессе профилактики эффективным приемом является метод группового психотерапевтического воздействия. С помощью групповых занятий легче всего удастся привить потребность заниматься физкультурой, как одним из наиболее эффективных методов профилактики бронхиальной астмы, нормализовать режим дня, рационально использовать свободное время. Большое психотерапевтическое влияние оказывают групповые занятия дыхательной гимнастикой, неплохие результаты отмечаются при использовании гипноза.



# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

## Фитотерапия

Ее при бронхиальной астме назначают с целью купирования приступов, проведении поддерживающей терапии и профилактики приступов. Весьма показательно использование фитопрепаратов в санации верхних дыхательных путей, так как заболевания верхних дыхательных путей могут рефлекторно вызывать приступы бронхиальной астмы и сенсibilизировать организм.





# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ



Дыхательная гимнастика – один из необходимых методов лечебной физкультуры – преследует цель повысить функциональные возможности дыхательного аппарата, сделать дыхание более свободным. При выполнении дыхательных упражнений облегчается отхождение мокроты, в чем и заключается положительное влияние на дренажную функцию бронхиального дерева. С успехом применяют методы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко, с аппаратом Фролова.

# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

## Климатотерапия

Вопрос о воздействии климата всегда возникает при лечении больных бронхиальной астмой. Его решение относится к одному из наиболее сложных. В рекомендации климатотерапии всегда затруднен прогноз переносимости места, куда больной может выехать.



# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

## Иглорефлексотерапия

Обычно при ее проведении заметно уменьшается общая тревога, потливость, выраженная лабильность, особенно важно, что эти эффекты достигаются без применения лекарственных препаратов. У большинства людей улучшается отхождения мокроты, кашель становится не таким напряженным и не сопровождается ощущением удушья.



# В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

- Мероприятия для снижения воздействия аллергенов клещей домашней пыли.
- Постельные принадлежности стирать еженедельно в горячей воде (55-60С).
- Удалить ковры и ковровые покрытия.
- По возможности, заменить мебель с тканевой обивкой.
- Используйте жалюзи или занавески, легко стирающиеся в горячей воде.
- Мягкие игрушки стирайте в горячей воде или периодически замораживайте. Дети не должны спать с мягкими игрушками в кровати.





# В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

- Проводите мероприятия для уменьшения контакта с аллергенами домашних животных.
- Используйте воздухоочистители.
- Избегать курения и прокуренных помещений.
- Избегать контакта с пылью и другими раздражающими факторами, такими как спреи для волос, краска, сильные запахи или любой дым.
- При тяжелой бронхиальной астме, протекающей с частыми приступами, иногда приходится поднимать вопрос о переходе на другую работу.
- Посещайте школу для больных бронхиальной астмой.





# ПАМЯТКА БОЛЬНОМУ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

## Чего мне следует избегать?

- активного курения;
- пассивного курения;
- бета-блокаторов (в таблетках или глазных каплях);
- аспирина и других нестероидных противовоспалительных препаратов, которые ранее вызывали нежелательные реакции;
- профессиональных веществ (которым пациент был sensibilized).



# ПАМЯТКА БОЛЬНОМУ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

**О чем мне следует задуматься и, по возможности, избегать, если это влияет на мою болезнь?**

- домашняя пыль;
- другие бытовые аллергены;
- неблагоприятные профессиональные факторы;
- пищевые аллергены, консерванты, красители и другие пищевые добавки;
- неблагоприятные окружающие факторы (воздушные поллютанты) вне- и внутри дома.



# ПАМЯТКА БОЛЬНОМУ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

**Что я получаю, если выполняю все  
рекомендации:**

- нормальную социальную активность;
- адекватную физическую активность;
- возможность занятия спортом.



# 12 ФАКТОВ ОБ АЛЛЕРГИИ

- Аллергенный порог.
- Невозможно естественным путем излечиться от аллергии.
- Раздражающие вещества не вызывают аллергию.
- «Смена аллергии».
- «Взросление аллергии».



# 12 ФАКТОВ ОБ АЛЛЕРГИИ

Три симптома.

- Признаки аллергии представляют собой комбинацию трех основных симптомов - опухание (в основном, кожное), выделение слизи (в основном, в системе дыхательных путей) и спазматические сокращения гладких мышц (любых).
- Алкоголь усиливает аллергию.
- С аллергией можно эффективно бороться лекарственным путем.
- Аллергия или мигрень?
- Не всякая периодически возникающая аллергия вызывается пылью.

