1мая «Международный «Астма-день»

 **ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ**

 Полностью избавиться от бронхиальной астмы пока еще невозможно, но если контролировать свое состояние, грамотно вести себя, не допускать обострения, то можно чувствовать себя вполне здоровым человеком и жить полноценной жизнью.

Существует первичная и вторичная профилактика бронхиальной астмы.

**Первичная профилактика** бронхиальной астмы направлена на предупреждение возникновения астмы у здоровых людей и проводится людям из группы риска:

- с отягощенной аллергической наследственностью;

- курящие;

-работающие в пыльных помещениях;

-работающие на химическом производстве, в условиях контакта с летучими химическими веществами;

-часто болеющие простудными заболеваниями;

-имеющие хронические заболевания дыхательных путей;

-больные атопическим дерматитом;

- живущие в плохих экологических условиях.

В этом случаи необходимо устранить все факторы риска.

**Вторичная профилактика** направлена на уменьшение проявлений заболевания у лиц, уже имеющих бронхиальную астму. Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

-прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день;

-исключение контактов с аллергеном (например, домашними животными, табачным дымом, резкими запахами);

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

-употребление менее аллергенных продуктов;

-при невозможности исключения контакта с аллергеном (например, аллергия на пыльцу, пух тополя) показаны сезонные курсы противоаллергических препаратов;

-обязательный отказ от курения (в том числе и от пассивного);

-курсы лечебной физкультуры, возможны занятия спортом (если физическая нагрузка не провоцирует приступы заболевания);

-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**:

-частая влажная уборка (не реже чем 2 раза в неделю);

-желательно отсутствие мягкой мебели, ковров, растений;

-постельное белье должно стираться не реже 1 раза в неделю при температуре 600С хозяйственным мылом;

-специальные пыленепроницаемые чехлы для матрацев, одеял и подушек;

-подушка, одеяло не должны быть перьевыми, из пуха или шерсти, лучше использование синтетических материалов;

-не должно быть домашних животных;

-периодически проводить борьбу с домашними насекомыми (тараканами и другими), а если дом загородный, то и с грызунами.

- уменьшите количество комнатных растений, а еще лучше откажитесь от них;

- убедитесь, что ванной комнате нет плесени. Не забывайте стирать (а еще лучше чаще менять) шторы в ванной. После использования ванной регулярно вытирайте влажные поверхности.

 **При соблюдении всех мер предосторожности можно избежать прогрессирования болезни** **и обеспечить полноценную жизнь.**

Врач-валеолог

Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова