

ЖИЗНЬ БЕЗ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА — это хроническое аллергическое воспалительное заболевание бронхов, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья различной силы и продолжительности. Во время приступов бронхиальной астмы дыхательные пути сильно сужаются, затрудняя дыхание, не позволяя воздуху нормально циркулировать по дыхательным путям.

СИМПТОМЫ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ:

- приступ удушья (у некоторых пациентов в виде приступов кашля)
- одышка при физической нагрузке (в тяжелых случаях в покое)
- свистящее дыхание
- кашель (сухой или влажный)
- тяжесть в грудной клетке, затрудненный выдох
- слабость, потливость, снижение работоспособности.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ:

- наследственная предрасположенность
- нелеченный аллергический ринит, патологии носа, его придаточных пазух
- бытовая химия (моющие средства, детергенты, косметические средства)
- табакокурение (активное и пассивное)
- аллергены внутри и вне помещений (*домашняя пыль в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, плесень, эпителий и шерсть животных, цветочная пыльца, тополиный пух и др.*)
- частое и неконтролируемое применение антибиотиков
- частые простудные заболевания, ОРВИ, грипп
- химические раздражающие вещества на производстве
- загрязнение атмосферного воздуха.

ПРИСТУП БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- контакт с аллергеном, холодный воздух, высокая влажность, эмоциональное возбуждение (*гнев, страх, испуг*), резкие запахи, дым, газы, чрезмерные физические нагрузки, лекарственные препараты (антибиотики)

ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ У ВЗРОСЛЫХ:

- здоровый образ жизни, закаливание, прогулки на свежем воздухе, здоровое питание, нормализация массы тела, занятия физической культурой и спортом, профилактика стрессов
- поддержание чистоты в помещении - удаление пыли, плесени, сырости, регулярная влажная уборка
- профилактика, своевременное выявление и лечение болезней органов дыхания, а особенно
- аллергического ринита!
- отказ от вредных привычек (*табакокурение, курение кальяна*)
- устранение влияния профессиональных вредностей на рабочих местах (*пыль, химические токсические вещества*).

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ И АЛЛЕРГИЮ У ДЕТЕЙ?

- рациональное питание женщины в период беременности, ограничение принимаемых медикаментов в период беременности и кормления грудью
- грудное вскармливание как минимум в течение первых 6 месяцев жизни
- ограничение употребления высокоаллергенных продуктов (пчелиный мед, шоколад, куриные яйца, орехи, цитрусовые и др.)
- прогулки на свежем воздухе, частое проветривание помещений, исключение пассивного курения.

ПОМНИТЕ!

**Своевременная диагностика астмы и правильное лечение
позволят Вам вести полноценную активную жизнь!**



Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы

БРОНХ ДЕМІКПЕСІЗ ӨМІР СҮРУ

БРОНХ ДЕМІКПЕСІ — бұл мезгіл-мезгіл әртүрлі деңгейде әрі әртүрлі ұзақтықпен тұншығу ұстамасы түрінде болатын бронхтардың аллергиялық созылмалы қабыну сырқаты. Бронх демікпесінің ұстамасы кезінде тыныс алу жолдары тыныс алуды қиындатып, ауаның тыныс алу жолдарының бойымен дұрыс айналуына мүмкіндік бермей, қатты тарылады.

БРОНХ ДЕМІКПЕСІНІҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- тұншығу ұстамасы (кейбір пациенттерде жөтел ұстамасы түрінде болады)
- дене жүктелімі кезінде (жағдайы ауыр болса тыныштық кезде де) еңтігу
- ысқырып дем алу
- жөтелу (құрғақ немесе қақырықпен)
- көкірек тұсының сыздап ауыруы, демді сыртқа қиналып шығаруы
- әлсіздік, тершеңділік, жұмыс қабылетінің төмендеуі.

БРОНХ ДЕМІКПЕСІН ДАМУАТЫН ҚАУІПТІЛІК ФАКТОРЛАРЫ:

- тұқым қуалаушылық бейімділігі
- емделмеген аллергиялық ринит, мұрынның, оның қойнауларының патологиясы
- тұрмыстық химия (жуғыш заттар, детергенттер, косметикалық заттар)
- темекі шегу (активті және пассивті)
- үй-жайлардың ішіндегі және тысындағы аллергиягендер (үйде төсек-орындардағы, кілемдердегі, жұмсақ жиһаздардағы шаң, өңез, жануарлардың эпителийлері мен жүні, гүл тозаңы, терек мамығы және т.б.) жиі әрі бақылаусыз антибиотиктер пайдалану
- суық тиіп жиі сырқаттану, ЖРВИ, тұмау
- өндірістегі химиялық тітіркендіргіш заттар
- атмосфералық ауаның ластануы.

БРОНХ ДЕМІКПЕСІНІҢ ҰСТАМАСЫ КЕЛЕСІ ФАКТОРЛАРҒА БАЙЛАНЫСТЫ ТУЫНДАУЫ МҮМКІН:

- аллергиямен жанасу, суық ауа, жоғары ылғалдылық, эмоционалдық ширығу (ашулану, қорқу, мазасыздану), иістер, түтін, газдар, шамадан тыс дене жүктелімі, дәрілік препараттар(антибиотиктер)

ЕРЕСЕКТЕРДІҢ БРОНХ ДЕМІКПЕСІНІҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ:

- салауатты өмір салты, шынығу, таза ауада серуендеу, дұрыс тамақтану, дене салмағын қалпына келтіру, дене шынықтырумен және спортпен айналысу, күйзелістерге жол бермеу
- үй-жайдың ішіндегі тазалықты сақтау – шаңды, өңезді, өлденген жерлерді тазартып тұру, ұдайы ылғалдап сүртіп тазалау
- тыныс алу жолдарының ауруларын, әсіресе аллергиялық ринитті дер кезінде анықтап, емдеу, алдын алу!
- зиянды әдеттерден бас тарту (темекі шегу, кальян тарту)
- жұмыс орнындағы кәсіптік зияндылық әсерлерін жою (шаң, химиялық уландырғыш заттар)

БАЛАЛАРДЫ БРОНХ ДЕМІКПЕСІ МЕН АЛЛЕРГИЯДАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ ?

- әйелдердің жүкті болған кезде дұрыс тамақтануы, жүктілік кезінде және емшек емізіп жүрген уақытта дәрі-дәрмектер қолдануды шектеу
- кем дегенде алдыңғы 6 айда баласын емшекпен емізу
- жоғары аллергиянді тағамдарды аз пайдалану (ара балы, шоколад, тауық жұмыртқасы, жаңғақ, цитрус өнімдері және т.б.)
- таза ауада серуендеу, бөлмелерді жиі желдету, пассивті темекі шегуге жол бермеу

ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ!

Демікпені дер кезінде диагностикалау және дұрыс емдеу Сізге толық белсенді өмір сүруге мүмкіндік береді ! Білім Сіздің саулығыңызды сақтауға көмектеседі!