

Бронхиальная астма. Причины, симптомы и профилактика.

Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание органов дыхания, основными признаками которого являются приступы одышки, кашля, а иногда и удушья.

Внешние причины бронхиальной астмы

- Пыль.
- Плохая экологическая обстановка.
- Профессиональная деятельность.
- Курение.
- Бытовая химия и средства по уходу за собой.
- Заболевания органов дыхания.
- Лекарственные препараты.
- Стресс.
- Питание.



Внутренние причины бронхиальной астмы

- Наследственная предрасположенность.

ВАЖНО! НОЧЬЮ И РАННИМ УТРОМ ПРИСТУПЫ АСТМЫ ОБЫЧНО УСИЛИВАЮТСЯ.

Первые признаки бронхиальной астмы

- Одышка, особенно после физической нагрузки;
- Чувство заложенности в груди, удушье;
- Кашель, сначала сухой, далее с прозрачной мокротой;
- Чиханье;
- Учащённое поверхностное дыхание, с чувством сложности выдоха;
- Хрипение при дыхании, со свистом;
- Крапивница;
- Ортопноэ (больной, сидя на кровати или на стуле, крепко за нее держится, ноги спущены на пол, таким образом, ему проще сделать полный выдох).



При первых признаках бронхиальной астмы необходимо обратиться за медицинской помощью в ГОБУЗ «ЛЦРБ», т.к. даже в случае, если симптоматика болезни то появляется, то самостоятельно исчезает, с каждым разом, это может приводить к сложному хроническому её течению с обострениями.

Основные симптомы бронхиальной астмы

- Общая слабость, недомогание;
- Нарушение ритма работы сердца (тахикардия) – пульс во время болезни находится в пределах до 90 уд./мин., а во время приступа, увеличивается до 130 уд./мин.;
- Хрипы при дыхании, со свистом;
- Чувство заложенности в груди, удушье;
- Головная боль, головокружение;
- Боль в нижней части грудной клетки (при длительных приступах)

Профилактика бронхиальной астмы

- Старайтесь выбирать для своего места жительства, а по возможности и работы места с чистой экологической обстановкой – подальше от промышленных районов, стройки, большого скопления транспортных средств;
- Откажитесь от курения (в том числе и пассивного), алкогольных напитков;
- Делайте в своем доме и на рабочем месте влажную уборку не менее 2 раз в неделю;
- Помните, наибольшими сборщиками пыли, а далее рассадниками болезнетворной микрофлоры являются – натуральные ковры, пуховые одеяла и подушки, фильтры кондиционера и пылесоса, наполнители мягкой мебели. По возможности, смените постельные принадлежности на синтетические, уменьшите количество в доме ковровых покрытий, не забывайте периодически чистить фильтры кондиционера и пылесоса.
- Если в доме часто собирается большое количество пыли, установите очиститель воздуха;
- Чаще проветривайте помещение, в котором Вы живете/работаете;
- Избегайте стресса, или же научитесь адекватно реагировать на жизненные сложности и преодолевать их;
- Старайтесь в еде отдавать предпочтение пище, обогащённой витаминами и минералами;
- На работе с высокой запылённостью или загазованностью, носите защитные маски, а по возможности, смените ее на менее вредную;
- Подумайте, может Вам уже стоит отказаться от лака для волос? Дезодоранты кстати лучше использовать гелевые или жидкие, но не распылители;
- Соблюдайте правила личной гигиены;
- Лекарственные препараты принимайте только после консультации с врачом;
- Больше двигайтесь, закаляйтесь;
- Старайтесь хотя бы раз в году отдыхать в экологически чистых местах – на море, в горах, лесах.

Помните, от Вас зависит многое!