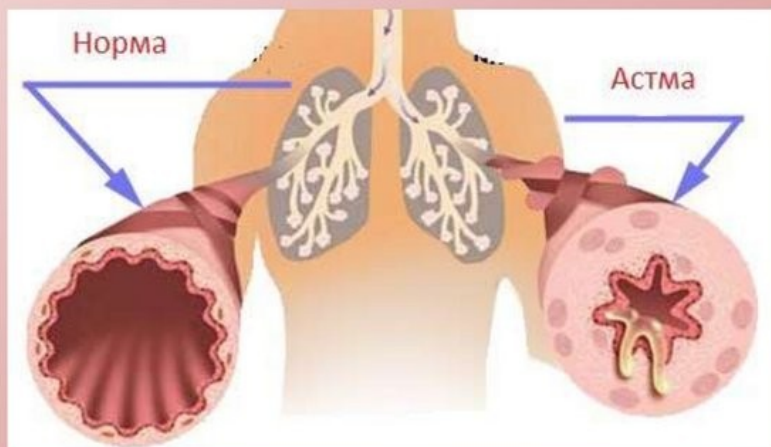


Что представляет из себя бронхиальная астма?

Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание нижних дыхательных путей, которое характеризуется сужением просвета бронхов в результате их спазма или под действием иммунных механизмов, вызывающих отек слизистой оболочки дыхательных путей.



Как возникает астма?

Астма и воспаление дыхательных путей развивается из-за проникновения аллергена



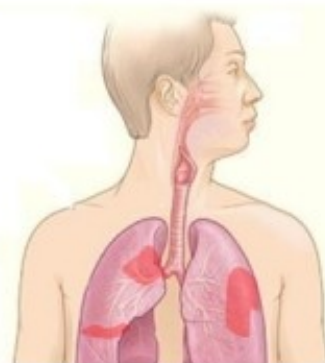
1 - Как правило, воздух поступает в дыхательные пути через нос и рот, и проходит через бронхи

Мышцы спазмируются



Дыхательные пути сужаются

2 - Когда астматик вдыхает аллерген, иммунная система высвобождает гистамин (химический медиатор воспаления), который сжимает мышцы и бронхи, что затрудняет прохождение воздуха



3 - Дыхательные пути воспаляются

Астма может возникнуть **в любом возрасте**. На ее появление оказывают влияние условия проживания, климат, работа, характер питания, наследственность, которая определяет склонность человека к этой патологии, врожденные дефекты развития дыхательных путей.

У людей, страдающих этим недугом, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической активности или ночью.

В основе бронхиальной астмы лежит повышенная чувствительность бронхов к разным раздражителям.

Под их воздействием просвет дыхательных путей сужается за счет спазма, отека, выделения очень вязкой мокроты.

Воздух по суженным трубочкам бронхов проходит с большим трудом, вследствие чего человек чувствует нехватку кислорода.

Признаки:

Проявляется астма приступами удушья, кашлем с плохо отходящей, вязкой мокротой, часто появляющимися свистящими хрипами.

Причины бронхиальной астмы:

Долгое время причина такого дыхания оставалась неизвестной. Только в XX веке было установлено, что причиной бронхиальной астмы являются: аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

Повышенная чувствительность бронхов к раздражителям обычно носит врожденный, наследственный характер. Она может длительное время не проявляться, а появиться при воздействии определенных факторов риска.

Факторы риска:



**Избегая этих факторов,
можно уменьшить риск развития бронхиальной астмы.**

Бытовая аллергия – домашняя пыль (домашний пылевой клещ или продукты его жизнедеятельности). Клещ активно размножается в подушках, одеялах, коврах, мягкой мебели. Поэтому, используйте синтетические подушки и одеяла, которые можно стирать. Избавьтесь от лишних вещей, которые накапливают пыль. Чаще проводите влажную уборку помещения.



Пыльцевая аллергия - пыльца деревьев, трав. Старайтесь избегать тех мест, где они растут. В период цветения плотно закрывайте окна и двери. Используйте кондиционеры, очистители воздуха.



Пищевая аллергия. Исключите из рациона плохо переносимые продукты. Всем страдающим бронхиальной астмой нужно избегать употребления копченостей, алкоголя, продуктов с пищевыми красителями.

Лекарственная аллергия. К ней относятся некоторые лекарственные препараты (антибиотики, противовоспалительные средства), которые могут вызвать обострение заболевания. Их нужно принимать с осторожностью и только по назначению врача.



При наследственной предрасположенности к астме желательно чаще находиться за городом, так как в городе воздух загрязнен.

Необходимо **отказаться от курения.**

Причины обострения бронхиальной астмы:

Причиной обострения бронхиальной астмы может быть **инфекция дыхательных путей.**

По возможности ограничьте круг общения, возвратившись, домой, промойте рот и нос водой комнатной температуры.

К сожалению, большинство людей не воспринимают бронхиальную астму со всей той серьёзностью и опасностью, которую она представляет на самом деле.

Об этом говорят и поздние обращения за медицинской помощью.

Такой подход к собственному здоровью недопустим и только ухудшает прогнозы.

Важно знать!

**Если внезапно стало
трудно дышать,
необходимо срочно обратиться к врачу,
чтобы принять своевременные меры!**



Будьте здоровы!