Автор: А.В. Хорошко, врач-педиатр центра дружественного подросткам "Гармония"

Распространение астмы и изменение ее прогноза специалисты однозначно связывают с урбанизацией, загрязнением почвы, воды, атмосферного воздуха отходами промышленности и бытовой химии.

Бронхиальная астма – это хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей воспалительного характера. Встречается как у взрослых, так и у детей. Астма нередко начинается в детстве или в юности, а значит, накладывает существенный отпечаток на судьбу молодого человека. Она может ограничивать профессиональный выбор, физические возможности, нарушать психологический статус. У серьезно болеющего человека существенно суживаются возможности для профессиональной и социальной деятельности.

Условно различают:

1. Внутренние
2. Внешние факторы риска бронхиальной астмы.

Если хотя бы один из родителей страдает астмой, то вероятность появления астмы у ребенка гораздо выше, чем у человека со здоровыми родителями – это является **внутренним фактором риска.**

Бытовые аллергены (домашняя пыль), шерсть животных, перо птиц, аллергены

тараканов, грибковые, пыльцевые, пищевые аллергены, курение (пассивное и активное) – всё это **внешние факторы риска.**

Но есть и **триггера** (факторы, провоцирующие обострение астмы): вирусные респираторные инфекции, физическая и психоэмоциональная нагрузка, сильные стрессы, экологические воздействия (табачный дым, резкие запахи), непереносимые продукты, парфюмерия и т.п.

Во многих случаях началу приступа предшествуют ранние симптомы-предвестники: кашель, свистящее дыхание, стеснение в груди, чувство усталости, головная боль, раздражительность, сердцебиение, зуд, першение в горле, чихание.

Для профилактики бронхиальной астмы следует придерживаться следующих **рекоменд аций** :

- используйте гипоаллергенную косметику;
- откажитесь от табакокурения (в том числе пассивного);
- создайте вокруг себя благоприятную экологическую обстановку (по возможности);
- поддерживайте чистоту в доме;
- устраните контакты с возможными аллергенами.