Автор:В. Кохановская, заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Бронхиальная астма – самая распространенная патология органов дыхания и одно из самых распространенных хронических заболеваний: астма занимает пятое место после болезней сердца, инсульта, рака и диабета. Слово «астма» в переводе с греческого означает «удушье», «тяжелое дыхание». **Астма** – это врожденное заболевание, унаследованное от родителей, или независимое заболевание, которое может появиться в любое время и полностью изменить жизнь человека.

К наиболее распространенным симптомам астмы относятся:

- постоянный кашель, особенно по ночам;
- свистящие хрипы при выдохе, а иногда и при вдохе;
- одышка или затрудненное дыхание, иногда даже в состоянии покоя;
- сдавленность в груди, затрудняющая глубокое дыхание.

К самым распространенным факторам риска относятся:

1. **Генетическая предрасположенность.** Если у вас в семейном анамнезе астма или другие аллергические заболевания, риск развития астмы увеличивается.
2. **Контакты с аллергенами,** такими как пыльца, пыль, пух и шерсть животных, плесень, продукты питания и т.д., могут вызвать астматические приступы.
3. **Профессиональный контакт с вредными веществами.** Работники производств, сталкивающиеся по роду деятельности с пылью, парами химических соединений, паром, холодным воздухом. Чаще всего можно наблюдать развитие бронхиальной астмы у сварщиков, животноводов, работников пищевой промышленной сферы, маляров,

парикмахеров, пекарей, строителей.

4. **Вирусные инфекции:** вирусы, такие как респираторно-синцитиальный вирус (RSV) и риновирусы, могут стать провоцирующим фактором для развития болезни.
5. **Атмосферные загрязнители:** огромное количество различных загрязнителей в атмосфере, среди которых можно выделить дым, туман, выбросы от автотранспорта и прочие.
6. **Стресс и эмоциональное напряжение:** длительное психоэмоциональное перенапряжение или однократное тяжелое психическое потрясение могут стать провоцирующим фактором для обострения симптомов.
7. **Курение и табачный дым.** Спазм бронхов от никотиновых смол и дыма является мощным триггерным механизмом, провоцирующим развитие заболевания.
8. **Постоянный прием медикаментов.** Известен термин «аспириновая астма» - характеризуется непереносимостью аспирина и подобных ему по воздействию обезболивающих.

Эти факторы могут действовать по-отдельности или в комбинации друг с другом, вызывая развитие бронхиальной астмы у подверженных людей.

Для **предотвращения развития бронхиальной астмы или уменьшения риска обострения** у людей с предрасположенностью к этому заболеванию, можно применять следующие меры:

1. Регулярные медицинские осмотры: важно проходить регулярные медицинские осмотры для своевременного выявления и контроля состояния легких и дыхательной системы.
2. Избегание аллергенов: попытайтесь выявить аллергены, которые могут вызывать у вас астматические реакции, и избегайте контакта с ними.
3. Поддержание здорового образа жизни: важно правильно питаться, вести активный образ жизни, избегать стрессовых ситуаций и поддерживать нормальный вес. Все это способствует укреплению иммунитета и общему здоровью.
4. Укрепление легких: регулярные физические упражнения, занятия спортом на свежем воздухе, дыхательные практики могут помочь укрепить легочную систему и улучшить ее функционирование.
5. Обучение самоконтролю: пациентам следует научиться распознавать начало обострения астмы, уметь использовать ингалятор правильно и знать, какие действия принять в случае ухудшения состояния.

Соблюдение этих мер поможет снизить риск развития бронхиальной астмы или уменьшить вероятность обострений у людей с этим заболеванием.