**Профилактика бронхиальной астмы**

**Первичная профилактика бронхиальной астмы**

Любые патологические изменения в нашем организме можно предупредить, особенно, если заранее известно о предрасположенности к каким-то заболеваниям. Первичная профилактика бронхиальной астмы также направлена на ознакомление людей с различными мероприятиями, которые позволяют блокировать ее развитие еще до появления первых симптомов.

Эти правила должен знать человек любого возраста – от маленьких деток до пожилых пенсионеров. Но особое внимание на профилактические методы обязаны обратить те, кто наиболее предрасположен к изменениям в дыхательной системе. А именно:

1. Курильщики со стажем;
2. Те, у кого родственники болели бронхиальной астмой (наследственный фактор);
3. Страдающие от атопического дерматита;
4. Имеющие склонность к аллергическим реакциям (сезонные, лекарственные, продуктовые аллергены);
5. Люди, близкие родственники которых перенесли какую-то форму аллергии;
6. Лица с обструктивными заболеваниями дыхательных путей, часто болеющие простудными респираторными инфекциями;
7. Работающие в пыльных помещениях, контактирующие с химическими веществами разного предназначения (духи, средства для уборки, фермерские удобрения и т.д.).

Для таких людей подготовлены специальные рекомендации, помогающие не допускать развитие бронхиальной астмы, несмотря на наследственную предрасположенность или негативное влияние окружающей среды. Им нужно придерживаться следующих правил первичной профилактики:

1. Если невозможно устранить факторы, вызывающие засорение дыхательной системы, следует регулярно менять обстановку (ехать в отпуск на море или в горы);
2. Убирать помещение, используя мытье полов, как обязательную ежедневную очистку дома от грязи;
3. Если есть предрасположенность к аллергии, важно избавиться от предметов, в которых скапливается пыль (ковры, игрушки, мягкие диваны, книжки);
4. Следить за чистотой кожи, рук, личной гигиеной;
5. Если есть возможность, лучше не держать дома животных, а при их наличии важно регулярно удалять шерсть из помещения, не допускать появления клещей, блох, лишаев;
6. В доме должны быть гипоаллергенные предметы (подушки, постельное и т.п.);
7. Не покупать продукты с химическими добавками;
8. Редко пользоваться аэрозолями, которые могут вызывать приступы кашля (дезодоранты, спреи, туалетную воду, освежители воздуха);
9. Бросить курение;
10. Если у человека нарастают симптомы бронхиальной астмы, лучше сменить работу с профессиональными вредностями;
11. Не принимать лекарства без рекомендации врача;
12. Когда развивается аллергия, следует незамедлительно использовать антигистаминные препараты, чтобы не усугублять ее влияние на дыхательные пути;
13. Вовремя лечить респираторные инфекции;
14. Укреплять иммунитет и достаточно двигаться;

Чтобы избавить будущего ребенка от заболеваний бронхов, беременные женщины также должны придерживаться правил первичной профилактики. Очень важно бросить курение, хотя бы на период вынашивания плода. Если во время беременности возникает аллергия, следует быстро проводить ее грамотное лечение. Не запускать инфекционные ОРВИ, полноценно питаться. После рождения ребенка не нужно отказываться от грудного вскармливания, потому что оно также защищает малыша от астматических проявлений.

**Вторичная профилактика бронхиальной астмы: что делать, если уже заболел?**

В тех случаях, когда следование рекомендациям первичных профилактических мероприятий не защитило от развития болезни, необходимо использовать другие правила. Вторичная профилактика бронхиальной астмы помогает препятствовать возникновению осложнений, а также предупреждает приступы. Она включает диагностику и назначение эффективного лечения. Только с помощью терапии можно избежать прогресса тяжелого течения болезни.

Кроме того, всем больным следует придерживаться таких рекомендаций:

1. Не допускать затяжного течения респираторных инфекций, в том числе обструкционных изменений в бронхах;
2. Отказаться от курения, даже пассивного;
3. Не принимать алкоголь;
4. Регулярно проветривать помещение и избавиться от предметов, на которых скапливается пыль;
5. Не контактировать с шерстью домашних животных, кормом для рыбок;
6. Избегать комариных укусов, не бывать на улице в периоды цветения аллергенных растений;
7. Убрать из меню продукты, вызывающие аллергию, не питаться пищей с химическими добавками;
8. Регулярно делать лечебный массаж грудной клетки, спины;
9. Проводить дыхательную гимнастику;
10. Разрешается использовать дополнительные методы – фитотерапия, иглорефлексотерапия, солевые процедуры.

Чтобы предотвратить заражение респираторными заболеваниями, которые провоцируют приступы астмы, рекомендовано спать с открытыми форточками, принимать витаминные комплексы, закалять организм контрастным душем и т.п. Некоторые методы из народной медицины также могут предотвратить развитие астматического обострения. Но важно помнить, что растительные средства часто вызывают аллергическую реакцию, поэтому без контроля врача нельзя заниматься самолечением.

**Профилактика бронхиальной астмы у детей: особенности защиты неокрепшего организма**

Профилактические мероприятия показаны малышам, предрасположенным к аллергии и спазмам бронхов. Первичные методы зависят от родителей ребенка. В первую очередь во время беременности женщина должна избегать курения (даже пассивного), неправильного питания, приема лекарств, оказывающих побочные действия на развитие плода. Если она работает на вредном предприятии, то стоит на время беременности взять отпуск или уволится, так как профессиональные вредности могут провоцировать развитие бронхиальной астмы у родившегося малыша.

Важно проводить профилактику ОРВИ в период вынашивания плода. После рождения детей следует кормить грудью, потому что таким образом они получают дополнительный защитный барьер с молоком матери. Родителям нужно следить, чтобы в комнате малыша всегда было чисто. Рекомендовано каждый день делать влажную уборку и проветривать помещение. Можно спросить у педиатра, как закаливать ребенка, чтобы повысить его иммунитет.

Вторичная профилактика поможет предупредить обострение уже развившейся бронхиальной астмы. Такие мероприятия не допустят появления осложнений, тяжелого течения приступов и смерти. Они направлены на устранение аллергенов, которые могут находиться в пище, лекарствах, на улице, в доме. Если какие-то медикаменты раньше у ребенка вызывали приступ удушья, ни в коем случае нельзя использовать их повторно.

Из помещения нужно убрать растения, животных, мягкую мебель и игрушки, стеллажи с книгами. Если в доме есть места с плесенью, их следует сразу же удалить и продезинфицировать. Убирать пыль лучше пылесосами с водными фильтрами и в то время, когда ребенок находится на улице. Стирка одежды производится гипоаллергенными порошками. Также рекомендовано защищать ребенка от стресса, снижать физические нагрузки.

Профилактика бронхиальной астмы у детей будет успешной, если вовремя начать придерживаться ее правил. Кроме того, важно регулярно обследоваться у специалистов, чтобы заранее выявить патологические изменения бронх и назначить лечение.

**Профилактика приступа бронхиальной астмы: что делать?**

Для предотвращения развития очередного приступообразного удушья или нехватки воздуха у больного, следует выяснить точную причину их появления. Так, всего лишь элементарное изменение меню, места проживания или работы, может надолго отсрочить клинические астматические проявления.

Профилактика приступа бронхиальной астмы включает обучение пациентов грамотному использованию эффективных медикаментов. Это также касается применения аэрозолей в экстренных случаях, контроля измерения пиковой скорости выдоха, распознавания симптомов ухудшения болезни, самостоятельного купирования удушья.

Существует издание «Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы». В нем описаны руководства для специалистов, занимающихся респираторными заболеваниями. В стратегии раскрыты механизмы развития астматических симптомов, классификация патологических изменений в бронхах, методы диагностики и лечения. Таким образом, научное издание обучает медперсонал и больных бороться болезнью и не допускать развития приступов.

«Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы» содержит советы по контролю симптомов заболевания. В письменный план пациента включают такие данные: ежедневную дозировку необходимых препаратов, дозу бронходилятатора, описание признаков, требующих неотложной помощи.

Профилактика приступа бронхиальной астмы требует регулярного посещения пульмонолога и изменения терапии по мере необходимости. Если проводится лечение, то пациент должен показываться врачу раз в месяц, дальше – реже.