

1 мая – Международный «Астма-день»



Международный астма-день был организован, чтобы привлечь внимание общества к проблеме бронхиальной астмы, повысить осведомленность населения о заболевании, его диагностике и лечении.

Всемирный день борьбы с астмой или Международный астма-день (World Asthma Day) – ежегодное мероприятие, которое проводится в первый вторник мая под эгидой Глобальной инициативы по астме (Global Initiative for Asthma, GINA) при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Впервые этот День прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме. С каждым годом количество стран-участниц увеличивается.

Астма в переводе с греческого – *«тяжелое дыхание»*. Автором этого термина считают Гиппократ, а в его трудах в разделе «О внутренних страданиях» встречаются указания, что астма носит спастический характер, причины, вызывающие удушье, – сырость и холод. Многие столетия ученые пытались изучить эту болезнь и её причины. В 20 веке было установлено, что причиной астмы являются аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

Сегодня термином *«астма»* обозначают приступы удушья различного происхождения. Но чаще под астмой подразумевают **бронхиальную астму** – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое возникает в результате действия аллергенов и приводит к симптомам болезни – **затруднительному дыханию** или даже **удушьем, кашлем, появлению хрипов в груди**. Больной реагирует на то, на что здоровые люди не реагируют, – на пыльцу деревьев, домашнюю пыль, шерсть животных, некоторую пищу, лекарства и т.д. Иногда причину астмы установить очень трудно или даже невозможно.

Внимание к проблеме не случайно: согласно сведениям ВОЗ, *астма – одно из самых распространенных хронических заболеваний в мире – 300 миллионов человек страдают от этого заболевания, при этом каждое десятилетие их количество **возрастает в полтора раза***. Астма может возникнуть в любом возрасте. Но чаще ей подвержены **маленькие дети – у половины пациентов болезнь развивается до 10 лет**, причем у детей до 2 лет диагностировать астму сложно – она часто скрывается под маской других заболеваний.

Астма – это проблема здравоохранения мирового масштаба. Ею болеют во всех странах, независимо от уровня развития и доходов. И хотя это заболевание с низкой смертностью, есть прогресс в изучении и лечении астмы, но нельзя недооценивать её опасность. *Она нередко приводит к инвалидности*. Во многих случаях с бронхиальной астмой больному приходится мириться всю жизнь.

Медикаментозная терапия – не единственный способ лечения астмы. Сегодня созданы мировые стандарты ведения таких больных, существуют международные и национальные руководства и профессиональные сообщества, где каждый больной получает рекомендации относительно образа жизни и профилактики повторных приступов.

Несмотря на то, что астму нельзя излечить, надлежащее ведение пациентов позволяет им держать болезнь под контролем и вести жизнь хорошего качества. Для облегчения симптомов и контроля прогрессирующей тяжелой астмы используются *ингаляционные препараты*.

В зависимости от причины возникновения приступа астмы выделяют *астму с преобладанием аллергического компонента и неаллергическую астму*.

Если причиной приступа астмы является реакция организма на какой-нибудь *аллерген* (вещество, вызывающее аллергию), то подобное заболевание носит название астмы с преобладанием аллергического компонента или преимущественно *аллергической астмы*.

Факторы риска:

1. отягощенная наследственность;
2. частое нахождение в пыльных и задымленных помещениях;
3. склонность к возникновению аллергии;
4. активное и пассивное курение.

Типичные аллергены:

1. домашняя пыль; пыльца растений; пищевые продукты;
2. лекарственные средства;
3. домашние животные (кошки, собаки и т.д.);
4. использование пищевых добавок;
5. производственная пыль;
6. различные грибки, бактерии и паразиты.

Зачастую аллергическая астма носит сезонный характер, что связано с периодом цветения растений-аллергенов.

Неблагоприятная экологическая обстановка и общее ухудшение здоровья жителей планеты приводят к постоянному росту количества людей, подверженных бронхиальной астме.

Рекомендации:

- чаще бывать на свежем воздухе;
- пуховые подушки и одеяла заменить синтетическими, отказаться от настенных ковров;
- менять и кипятить постельное белье еженедельно;
- чаще проветривать комнаты, проводить влажную уборку;
- заниматься дыхательной гимнастикой;
- исключить продукты с высокими аллергенными свойствами: цитрусовые, клубника, орехи, перец, горчица, шоколад, яйца и др.
- принимать лекарственные препараты по рекомендации врача.

Неаллергическая астма развивается без контакта с каким-либо аллергеном. Чаще всего неаллергическая астма возникает *на фоне сопутствующих заболеваний дыхательных путей*. У больных и их родственников обычно не бывает склонности к аллергиям.

Причины возникновения неаллергической астмы:

1. ***Хронические инфекции дыхательных путей (хронический бронхит, синусит, гайморит и т.д.).*** Приступы удушья возникают в результате острого или обострения хронического воспаления органов дыхания. Даже между приступами у большинства больных сохраняется кашель. У некоторых больных первый приступ удушья возникает после вирусной инфекции верхних дыхательных путей, в том числе гриппа, и порою заболевание в таких ситуациях приобретает очень тяжелое течение.
2. ***Нервно-психическая нагрузка.*** Приступы удушья при нервно-психическом варианте бронхиальной астмы возникают в результате отрицательных эмоций, стресса, на фоне истощающей учебной или трудовой нагрузки, расстройств в сексуальной сфере. Определенное значение могут иметь поражения центральной нервной системы, травмы и заболевания головного мозга.
3. ***Гормональные нарушения у женщин перед менструацией или в климактерическом периоде.***
4. ***Прием некоторых лекарств (особенно, аспирин).*** Основным проявлением аспириновой астмы является развитие приступов удушья как реакции на прием аспирина или других противовоспалительных средств. Такие больные также часто не переносят таблетки или пищевые продукты, окрашенные в желтый цвет из-за красителя, вызывающего у них приступ.
5. ***Высокая физическая нагрузка.*** Приступ развивается после физической работы.
6. ***Нарушение обмена некоторых гормонов и медиаторов (глюкокортикоидов, адреналина, ацетилхолина).***

Чаще всего неаллергическая астма протекает тяжелее и длительнее, чем аллергическая.

Рекомендации:

- избегайте обострения хронических инфекций и вовремя их лечите;
- чаще бывайте на свежем воздухе;

- избегайте стрессов;
- не принимайте лекарств, вызывающих приступ;
- чаще проветривайте помещение;
- выбирайте работу, не связанную с химическими веществами и тяжелым физическим трудом;
- занимайтесь дыхательной гимнастикой;
- пейте щелочные натриевые минеральные воды, например, боржоми;
- принимайте лекарственные препараты только по назначению врача;
- при легком приступе поможет горячее питье, горчичники или банки.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА



ПРИЧИНЫ	ФАКТОРЫ РИСКА
 НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ	 АЛЛЕРГЕНЫ ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЙ (клещи домашней пыли, перхоть животных)
 АЛЛЕРГИЯ	 АЛЛЕРГЕНЫ ВНЕ ПОМЕЩЕНИЙ (цветочная пыльца и плесень)
 ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	 ТАБАЧНЫЙ ДЫМ
СИМПТОМЫ	 ХИМИЧЕСКИЕ РАЗДРАЖАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА НА РАБОЧИХ МЕСТАХ
 ЗАТРУДНЕНИЕ ВЫДОХА, СВИСТЯЩЕЕ ДЫХАНИЕ	 ХОЛОДНЫЙ ВОЗДУХ
 ПРИСТУПЫ УДУШЬЯ	 СТРЕСС
 СУХОЙ КАШЕЛЬ	