

 Как предупредить развитие бронхиальной астмы?

 Бронхиальная астма – это опасный хронический недуг органов дыхания. Причиной развития заболевания имеют как условия жизни человека, так и его генетическая предрасположенность.

Бронхиальная астма – заболевание, которое характеризуется поражением дыхательных путей в результате воздействия аллергических раздражителей.

Первичная профилактика заболевания.
Для того чтобы избежать развития заболевания требуется придерживаться определенных правил, а именно: соблюдать чистоту и порядок в месте проживания; не заводить домашних питомцев; соблюдать элементарные правила гигиены; для уборки применять только гипоаллергенные чистящие и моющие средства; избавиться от такой пагубной привычки, как курение; правильно и регулярно питаться; воздержаться от использования освежителей воздуха и аэрозольных средств гигиены; принимать медикаментозные препараты исключительно по назначению доктора; вести активный образ жизни. Первичная профилактика астмы предусматривает и своевременное лечение острых респираторных заболеваний.

Вторичная профилактика заболевания.

 Главной задачей вторичной профилактики заболевания является предупреждение острых приступов удушья.

Особенно это касается людей с генетической предрасположенностью к астме, а также тех, у кого наблюдались приступы ранее.

Профилактика приступов включает в себя такие правила: своевременно обращаться к лечащему врачу и строго соблюдать все его рекомендации и назначения; устранить все пагубные привычки; избегать употребления продуктов питания, содержащих в своем составе консерванты и другие химические вещества; каждый день делать влажную уборку дома; избегать тесного контакта с домашними питомцами; своевременно лечить заболевания дыхательных путей; выполнять физиопроцедуры для поддержания дыхательной системы в норме; вести активный образ жизни. Для предупреждения приступов удушья требуется ежедневно проводить время на свежем воздухе.

Третичная профилактика.

 Данная форма предусматривает одновременное лечение и профилактику астмы. Она направлена на облегчение состояния больного в период обострения. Главным условием является устранение внешнего раздражителя. Поэтому для астматика очень важно знать: что именно вызывает приступ. Это могут быть такие раздражители: пыль; цветущие растения и пыльца; шерсть животных; определенные продукты питания

Людям, страдающим бронхиальной астмой, требуется строго придерживаться дозировки препаратов.

 Это поможет избежать опасных последствий и воздействовать на организм правильно. Поэтому самостоятельно выбирать препарат, а особенно его дозировку, противопоказано.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Л. В .Козявина.