**Памятка бронхиальная астма**

**Что такое бронхиальная астма?**

Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание органов дыхания, основными признаками которого являются приступы одышки, кашля, а иногда и удушья.

**Причины бронхиальной астмы**

Причины бронхиальной астмы весьма разнообразны, а их количество достаточно большое. Тем не менее, как уже и отмечалось, все они делятся на 2 группы – внешние и внутренние.



**Внешние причины бронхиальной астмы**

Пыль. Домашняя пыль имеет в своем составе большое количество различных частиц и микроорганизмов – отмершие частички кожи, шерсть, химические вещества, пыльца растений, пылевые клещи и их экскременты. Все эти частички пыли, особенно пылевые клещи, являются известными аллергенами, которые при попадании в бронхиальное дерево, провоцируют приступы бронхиальной астмы.



**Внутренние причины бронхиальной астмы**

Наследственная предрасположенность. При наличии у будущих родителей бронхиальной астмы, существует риск появления данной болезни и у ребенка, причем не важно, в каком возрасте после его рождения. Врачи отмечают, что процент заболеваний астмой при наследственном факторе составляет около 30-35%. Если установлен наследственный фактор, такую астму еще называют – атопическая бронхиальная астма.

**Симптомы бронхиальной астмы**

Признаки, или симптомы бронхиальной астмы часто схожи на симптомы бронхита, вегето-сосудистой дистонии (ВСД) и других заболеваний, поэтому, обозначим первые и основные признаки бронхиальной астмы.

Важно! Ночью и ранним утром приступы астмы обычно усиливаются.

**Первые признаки бронхиальной астмы**

* Одышка, особенно после физической нагрузки;
* Чувство заложенности в груди, удушье;
* Кашель, сначала сухой, далее с прозрачной мокротой;
* Чиханье;
* Учащенное поверхностное дыхание, с чувством сложности выдоха;
* Хрипение при дыхании, со свистом;
* Крапивница;
* Ортопноэ (больной, сидя на кровати или на стуле, крепко за нее держится, ноги спущены на пол, таким образом, ему проще сделать полный выдох).

**Основные симптомы бронхиальной астмы**

* Общая слабость, недомогание;
* Нарушение ритма работы сердца (тахикардия) – пульс во время болезни находится в пределах до 90 уд./мин., а во время приступа, увеличивается до 130 уд./мин.;
* Хрипение при дыхании, со свистом;
* Чувство заложенности в груди, удушье;
* Головная боль, головокружение;
* Боль в нижней части грудной клетки (при длительных приступах)

**Симптомы при тяжелом течении заболевания**

* Акроцианоз и диффузная синюшность кожи;
* Увеличение сердца;
* Признаки эмфиземы легких – увеличение грудной клетки, ослабление дыхания;
* Патологические изменения в структуре ногтевой пластины – ногти трескаются;
* Сонливость
* Развитие второстепенных заболеваний – дерматиты, экзема, псориаз, насморк (ринит).



**Лечение бронхиальной астмы**

**Как лечить астму?**

 Лечение бронхиальной астмы является кропотливой и длительной работой, которая включает в себя следующие методы терапии:

* Медикаментозное лечение, включающее в себя базисную терапию, направленную на поддерживающее и противовоспалительное лечение, а также симптоматическую терапию, направленную на купирование сопровождающих астму симптомов;
* Исключение из жизни пациента факторов развития болезни (аллергенов и др.);
* Диету;
* Общее укрепление организма.



**Прогноз**

Прогноз при лечении бронхиальной астмы положительный, но во многом зависит от степени, на которой болезнь обнаружена, тщательной диагностики, точного выполнения пациентом всех предписаний лечащего врача, а также ограничения от факторов, которые могут провоцировать приступы данного заболевания. Чем дольше пациент самостоятельно занимается лечением, тем менее благоприятный прогноз лечения.

**Профилактика бронхиальной астмы**

Профилактика бронхиальной астмы включает в себя следующие рекомендации:

— Старайтесь выбирать для своего места жительства, а по возможности и работы места с чистой экологической обстановкой – подальше от промышленных районов, стройки, большого скопления транспортных средств;

— Откажитесь от курения (в том числе и пассивного), алкогольных напитков;

— Делайте в своем доме и на рабочем месте влажную уборку не менее 2 раз в неделю;

— Чаще проветривайте помещение, в котором Вы живете/работаете;

— Избегайте стресса, или же научитесь адекватно реагировать на жизненные сложности и преодолевать их;

— Старайтесь в еде отдавать предпочтение пище, обогащенной витаминами и минералами;

— На работе с высокой запыленностью или загазованностью, носите защитные маски, а по возможности, смените ее на менее вредную;

— Подумайте, может Вам уже стоит отказаться от лака для волос?

— Соблюдайте правила личной гигиены; — Лекарственные препараты принимайте только после консультации с врачом.