

Профилактика бронхиальной астмы



Важность профилактики бронхиальной астмы, как и любого другого заболевания, переоценить трудно. Кажется бы, уже давно все знают, как предупредить эту болезнь, и очень многие, так или иначе, стараются не допустить её к себе. Но, как показывает врачебная практика, поток больных с признаками бронхиальной астмы продолжает безжалостно расти.

О том же говорят и цифры: заболеваемость астмой уверенно приближается к 10%. Один из десяти человек в той или иной степени страдает от нехватки воздуха, от удушья! И все это несмотря на ежегодное проведение Дня борьбы с бронхиальной астмой, на огромные средства, затраченные на лечение болезни, ее диагностику и реабилитацию больных.

Профилактика бронхиальной астмы: первичная и вторичная. Иногда только с помощью профилактики (например, отказом от табакокурения) можно добиться длительной стойкой ремиссии, свести к минимуму риск прогрессирования заболевания и развития осложнений. Различают первичную профилактику и вторичную.

Первичная профилактика проводится людям из группы риска (обычно детям), а вторичная - направлена на уменьшение проявлений заболевания у лиц, уже имеющих бронхиальную астму (сокращение количества приступов и их тяжесть).

Для профилактики бронхиальной астмы необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день;
- исключение контактов с аллергеном (например, домашними животными, табачным дымом, резкими запахами);
- профилактика хронических инфекций верхних дыхательных путей (закаливание, курсы иммуномодулирующих препаратов, в случае отсутствия аллергии к ним, и другие методы);
- употребление гипоаллергенных продуктов;
- при невозможности исключения контакта с аллергеном (например, аллергия на пыльцу, пух тополя) показаны сезонные курсы противоаллергических препаратов (препарат, дозировка и длительность курса определяется индивидуально лечащим врачом);
- обязательный отказ от курения (в том числе и от пассивного);
- курсы лечебной физкультуры, возможно занятия спортом (если физическая нагрузка не провоцирует приступы заболевания);
- по необходимости может быть показано рациональное трудоустройство (при наличии профессиональных вредностей), перемена места жительства (если больной проживает в старом сыром доме, на первом этаже).

Профилактика бронхиальной астмы в помещении, в котором проживает больной должна включать:

- частая влажная уборка (не реже чем 2 раза в неделю);
- желательное отсутствие мягкой мебели, ковров, растений;
- постельное белье должно стираться не реже 1 раза в неделю при температуре 60° хозяйственным мылом;
- специальные пыленепроницаемые чехлы для матрасов, одеял и подушек;
- подушки, одеяла не должны быть перьевыми, из пуха или шерсти, лучше использование синтетических материалов;
- не должно быть домашних животных;
- периодически проводить борьбу с домашними насекомыми (тараканами и другими), а если дом загородный, то и с грызунами.

Правильно спланированные и выполненные меры по профилактике бронхиальной астмы являются эффективным средством предотвращения и лечения этой болезни. Современная медицинская практика показывает, что правильное проведение мер профилактики астмы зачастую достаточно для излечения болезни либо для значительного уменьшения потребности больного в противоастматических лекарствах.