

Бронхиальная астма является хроническим заболеванием, для которого характерна повышенная чувствительность бронхов к раздражителям извне. При этой патологии отмечаются периодически возникающие приступы удушья.

### **Причины**

Развитие бронхиальной астмы связано с влиянием аллергических факторов (пыль, грибные споры, некоторые виды пищи, медикаменты и т.д.) и прочих компонентов внешней среды. Речь идет о физической нагрузке, химических веществах, дыме сигарет, неблагоприятных погодных условиях и пр. Здоровые люди на такие воздействия не реагируют. Это связано с отсутствием у них генетической предрасположенности к заболеванию, а также расстройств иммунитета и высокой чувствительности бронхов.

Наличие данного заболевания проявляется нетипичным воспалением бронхов, для которого характерна очень высокая чувствительность не только к конкретному аллергену, но и к другим факторам окружающей среды. Каждое такое воздействие приводит к стремительному сокращению гладких мышц бронхов. Это проявляется их спазмом и обструкцией. Кроме того, бронхиальная астма характеризуется избыточным выделением слизи и отеком слизистой оболочки дыхательной системы.

### **Клиническая картина бронхиальной астмы**

Для данного заболевания характерны приступы удушья. Предшественниками приступа являются насморк водянистого характера, кашель, появление одышки и утомляемости, боль в голове, повышение мочеотделения и расстройства эмоциональной сферы. В большинстве случаев, больные сталкиваются с удушьем в ночное и утреннее время.

Жалобы при бронхиальной астме заключаются в ощущении нехватки воздуха, затрудненном выдохе и тяжести в груди. Отмечается появление кашля с густой мокротой. На расстоянии от больного слышны хрипы свистящего характера. Стоит отметить, что во время приступа болезни в дыхании участвуют дополнительные мышцы. Для облегчения своего состояния больные осуществляют принятие особого положения.

Как правило, бронхиальная астма осложняется астматическим статусом, пневмотораксом, эмфиземой легких, дыхательной недостаточностью и пр.

### **Диагностика**

Важную роль в постановке диагноза занимает анамнез заболевания. При бронхиальной астме приступы развиваются после влияния раздражающих агентов. Также не стоит забывать о сезонных различиях в течении болезни.

Диагностика астмы состоит из следующих исследований:

1. Проведение провокационных кожных проб (обнаруживается чувствительность к определенным аллергенам).
2. Изучение аллергологического статуса (выявление повышенного содержания IgE).
3. Микроскопия мокроты.
4. Исследование работы внешнего дыхания.
5. Проведение анализа крови.
6. Изучение компонентов артериальной крови (при БА отмечается увеличенное содержание углекислого газа и уменьшение уровня кислорода).

### **Профилактика заболевания**

Профилактика бронхиальной астмы условно делится на первичную и вторичную. Первичная профилактика болезни подразумевает устранение, прежде всего всех причин, провоцирующих развитие бронхиальной астмы. Первичная профилактика рекомендуется и здоровым людям, имеющим биологические особенности, которые могут дать старт бронхиальной астме.

К профилактическим мерам первичного характера можно отнести следующее:

1. В качестве профилактики бронхиальной астмы необходимо перейти на правильное и здоровое питание.
2. Для ухода за телом и лицом косметика также должна быть максимально щадящей.
3. Для уборки дома и стирки одежды необходимо использовать только гипоаллергенные средства.
4. Устранение контакта с домашними животными. Как бы человек ни любил кошек, хомячков, собак и других братьев наших меньших, ему не стоит заводить их в своем доме.
5. Содержание своего жилища в полной чистоте. Должна быть ежедневная влажная уборка. Необходимо устранить все возможные накопители пыли: ковры, мягкие игрушки, старые диваны, кресла и т. д.
6. Следует отказаться от духов, одеколонов, освежителей воздуха.
7. Ни в коем случае нельзя принимать лекарства без предписания врача, поскольку не только аспирин может послужить причиной удушья.
8. Курильщиком стоит расстаться со своей вредной привычкой.
9. Для профилактики бронхиальной астмы нужно заниматься физкультурой,
10. Отличными профилактическими мерами выступает отдых на курортах с благоприятным климатом. В таких местах, как правило, предусмотрены санатории для пациентов с бронхиальной астмой.

Вторичная профилактика астмы необходима для предотвращения развития осложнений у людей страдающих данным недугом, а также для сокращения числа приступов, их интенсивности и продолжительности.

При вторичной профилактике следует выполнять абсолютно все рекомендации, перечисленные в первичной профилактике. Но к ним добавляются еще некоторые пункты:

1. В первую очередь, пациентам с бронхиальной астмой в профилактических целях назначаются противоаллергические средства.

2. Необходимо заменить все перьевые подушки и пуховые одеяла на современные гипоаллергенные, изготовленные из синтепона, холлофайбера и т. д. В этих материалах не заводятся клещи, продукты жизнедеятельности которых вызывают аллергические реакции.

3. Необходимо отказаться не только от курения, но и от алкоголя.

4. В период цветения растений рекомендуется поменять место пребывания. Можно уехать в регионы, в которых не цветет то или иное растение, вызывающее аллергию.

5. Все инфекционные сезонные заболевания (синуситы, риниты, бронхиты и пр.) необходимо обязательно вылечивать, чтобы не дать им возможность перерасти в хроническую форму.

6. В качестве профилактики осложнений бронхиальной астмы следует ежедневно выполнять дыхательную гимнастику.

7. Необходимы также ежедневные прогулки на свежем воздухе.

8. Для укрепления организма обязательно следует принимать витамины.

9. Рекомендуется также закаливание организма, например, ежедневное обтирание прохладным полотенцем.

Итак, профилактика такой серьезной болезни, как бронхиальная астма, включает в себя несложный ряд мер, которые позволят значительно повысить качество жизни пациента.

Ведите подвижный образ жизни, оставьте вредные привычки, исключите «неправильные» продукты, и тогда у вас и ваших близких будет отличное здоровье!

Врач-терапевт

Шота Ирина Иосифовна