 **АСТМА – ЭТО НЕ ПРИГОВОР, А ПОВОД БЫТ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.**

Астма — это хроническое заболевание легких, которое может поражать людей любого возраста и вызывается воспалительным процессом и сжиманием мышц вокруг дыхательных путей, что приводит к затруднению дыхания.

 Правильное лечение дает возможность держать это серьезное заболевание под контролем.

 К наиболее распространенным симптомам астмы относятся:

* постоянный кашель, особенно по ночам;
* свистящие хрипы при выдохе, а иногда и при вдохе;
* одышка или затрудненное дыхание, иногда даже в состоянии покоя;
* сдавленность в груди, затрудняющая глубокое дыхание.

 В некоторых случаях симптомы могут усугубляться при простуде или перемене погоды. Другими провоцирующими факторами могут служить пыль, дым, пары, пыльца трав и деревьев, шерсть животных и перья птиц, мыло и духи с резким запахом.

 Повышенный риск развития астмы связывают с большим числом факторов, при этом установить единственную непосредственную причину заболевания бывает трудно. Вот некоторые из них:

 Вероятность возрастает при наличии астматиков в семье, особенно среди близких родственников — родителей или братьев/сестер.

 Заболевание чаще развивается у людей, страдающих другими аллергическими заболеваниями, в частности экземой и ринитом (сенной лихорадкой).

 Распространенность возрастает из-за воздействия множественных факторов, связанных с образом жизни.

 Нарушения на раннем этапе жизни влияют на развитие легких и могут повышать риск астмы. К ним относятся низкая масса тела при рождении, недоношенность, воздействие табачного дыма и других источников загрязнения воздуха, а также вирусные респираторные инфекции.

 Риск увеличивается при контакте с целым рядом аллергенов и раздражающих веществ, присутствующих в окружающей среде, в том числе при загрязнении воздуха в помещениях и атмосфере, присутствии клещей домашней пыли, плесени, а также при контакте с химическими веществами, выхлопными газами или пылью на производстве.

 Повышенному риску развития астмы подвергаются дети и взрослые с избыточной массой тела или ожирением.

 Астму нельзя излечить, но для борьбы с ней существует ряд доступных методов лечения. Наиболее распространенным из них является использование ингалятора, который доставляет лекарство непосредственно в легкие. Применение ингаляторов может помочь держать болезнь под контролем и вести нормальную, активную жизнь.

Для предотвращения развития бронхиальной астмы или уменьшения риска обострения у людей с предрасположенностью к этому заболеванию, можно применять следующие меры:

Регулярные медицинские осмотры: важно проходить регулярные медицинские осмотры для своевременного выявления и контроля состояния легких и дыхательной системы.

Исключение аллергенов: попытайтесь выявить аллергены, которые могут вызывать у вас астматические реакции, и избегайте контакта с ними.

Поддержание здорового образа жизни: важно правильно питаться, вести активный образ жизни, избегать стрессовых ситуаций и поддерживать нормальный вес. Все это способствует укреплению иммунитета и общему здоровью.

Укрепление легких: регулярные физические упражнения, занятия спортом на свежем воздухе, дыхательные практики могут помочь укрепить легочную систему и улучшить ее функционирование.

Обучение самоконтролю: пациентам следует научиться распознавать начало обострения астмы, уметь использовать ингалятор правильно и знать, какие действия принять в случае ухудшения состояния.