**1 мая - Международный «Астма-день»**

 Международный «Астма-день» отмечается в Республике Беларусь 1 мая по решению Всемирной организации здравоохранения. Основная цель этого дня – привлечь внимание широкой общественности к решению проблем пациентов с бронхиальной астмой и улучшению качества оказываемой им медицинской помощи.  **Бронхиальная астма** возникает из-за гиперчувствительности к раздражителям. Астма может быть связана как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды, включая аллергические факторы или частыми инфекциями дыхательных путей.

 Приступ бронхиальной астмы может быть вызван:

- [аллергенами](https://health.mail.ru/drug/rubric/V01/): шерсть животных, пыль, продукты питания, клещи, пыльца, споры;
- вирусными и бактериальными инфекциями: бронхитом, простудой, гриппом, синуситом;
- раздражителями в окружающей среде: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым;
- лекарственными средствами, такими как [ацетилсалициловая кислота](https://health.mail.ru/drug/acetylsalicylic_acid/) и нестероидные противовоспалительные средства. Если у вас «аспириновая астма», необходимо избегать приема ацетилсалициловой кислоты и нестероидных противовоспалительных средств, особенно учитывая то, что этот вид астмы может быть очень тяжелым и приступы возникают быстро;

- [стрессами](https://health.mail.ru/disease/stress/): волнение, страх;

- интенсивной физической нагрузкой, особенно в холодных помещениях.

**Симптомы бронхиальной астмы**

Симптомы бронхиальной астмы могут отличаться у разных людей. Большинство больных испытывают первые симптомы в раннем возрасте. Тем не менее, астма может возникнуть у каждого человека в любом возрасте.

Симптомы могут быть различными: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и [кашля](https://health.mail.ru/disease/kashel/) до одышки, стеснения в груди и приступов удушья.

**Осложнения бронхиальной астмы**

- [пневмоторакс](https://health.mail.ru/disease/pnevmotoraks/) (попадание воздуха в плевральную полость);

-острая дыхательная недостаточность;

- эмфизематозные нарушения легких.

**Что можете сделать вы**

Прежде всего, следует проконсультироваться с врачом, пройти обследование и получить необходимую терапию и рекомендации.

Необходимо, чтобы человек, страдающий бронхиальной астмой, и его семья обладали максимальными знаниями о заболевании. Вы должны точно знать, какие лекарства, когда и в каком количестве нужно принимать. Тщательно следуйте всем инструкциям. Научитесь правильно использовать ингалятор. Следите за тем, чтобы у вас всегда были под рукой все необходимые препараты.

Во время приступа астмы оставайтесь спокойны, несколько раз медленно вдохните и используйте ингалятор.

Удостоверьтесь, что в вашей семье есть еще кто-то, кроме вас, кто знает, где находятся необходимые лекарства, как, в каком количестве и в какой последовательности их принимать и что делать в экстренных случаях.

Регулярно посещайте врача для проведения исследований и оценки вашего состояния.

**Профилактика**[**бронхиальной астмы**](https://health.mail.ru/disease/bronhialnaya_astma/)**:**

* знать точно, какие факторы могут спровоцировать приступ астмы, по возможности, избегать этих факторов;
* следить за чистотой в доме и устранить любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи, избегать сигаретного дыма, выхлопных газов;
* бросить курить, если вы курите;
* принимать все назначенные вам препараты, чтобы сократить частоту приступов;
* заниматься спортом, чтобы улучшить состояние сердца и легких.

В рамках проведения дня здоровья Международный «Астма-день» 2 мая с 10.00 до 12.00 часов будет работать «прямая» телефонная линия по номеру 8(0232)31-56-57 с главным внештатным аллергологом управления здравоохранения Гомельского облисполкома Гехтом Оскаром Марковичем.

*Галина Дмитрачкова, инструктор-валеолог*

 *отдела общественного здоровья*

 *Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*