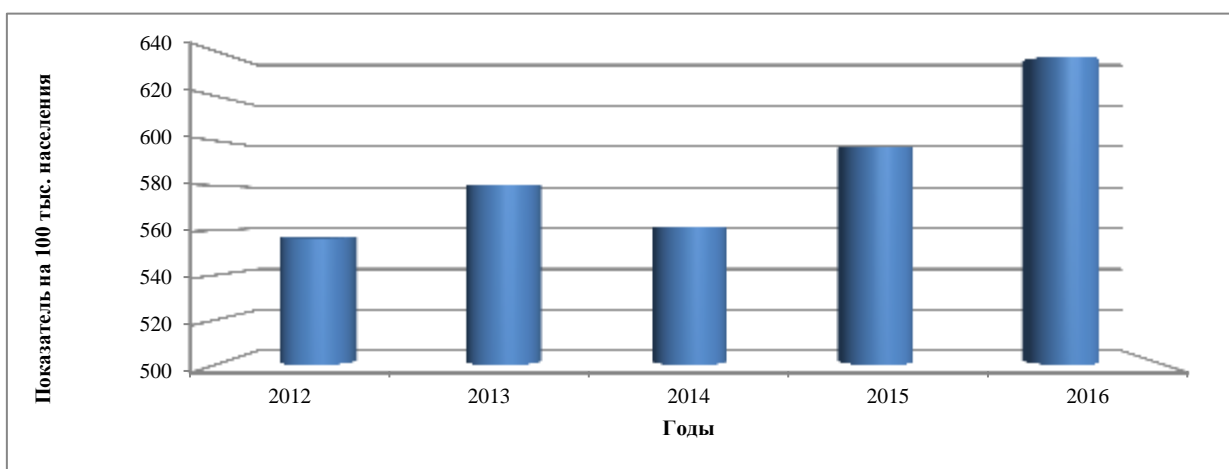


## Заболееваемость бронхиальной астмой. Профилактика.

Бронхиальная астма является хроническим неинфекционным заболеванием дыхательных путей воспалительного характера. По оценкам ВОЗ, в настоящее время от астмы страдает 235 миллионов человек. Астма является самой распространенной хронической болезнью среди детей.

Самыми значительными факторами риска развития астмы являются: генетическая предрасположенность в сочетании с вдыхаемыми веществами и частичками, которые находятся в окружающей среде и могут провоцировать аллергические реакции или раздражать воздушные пути. К таким веществам относятся: табачный дым, аллергены в помещении - пыль, перхоть животных, микроскопические клещи, содержащиеся в коврах и перьевых подушках, аллергены на открытом воздухе – пыльца растений, плесень, загрязненный воздух в производственных помещениях. Приступы астмы могут спровоцировать также стрессовые ситуации, воздействие холода, некоторые виды лекарственных средств и даже физическая нагрузка.

В Волгоградской области зарегистрировано 16300 человек с диагнозом астма, в 2016 году впервые выявлено 1137 человек с данным заболеванием. В Волгоградской области за 5-летний период показатель общей заболеваемости всего населения астмой увеличился на 14,5% и составил в 2016 году 637,4 на 100 тыс. населения (рис.1)



**Рис. 1.** Динамика показателя общей заболеваемости астмой населения Волгоградской области в 2012-2016г.г.

В 2016 году в 15 районах области зарегистрированы показатели, превышающие среднеобластной уровень общей заболеваемости астмой. Наиболее высокие показатели заболеваемости зафиксированы в Октябрьском, Даниловском районах, г.о. Михайловка.

В возрастных категориях детского и подросткового населения за 5-летний период общая заболеваемость астмой снизилась на 5,8% и 7,6% соответственно. У взрослого населения заболеваемость увеличилась на 25,1%.

## **Методы борьбы с факторами риска возникновения бронхиальной астмы:**

Профилактика бронхиальной астмы имеет огромное значение в предупреждении развития заболевания, а также в остановке процессов осложнения уже существующей болезни. Профилактика бронхиальной астмы делится на первичную и вторичную.

**Первичная профилактика** рекомендуется как людям, имеющим заболевание, так и здоровым людям, имеющим биологические дефекты, которые могут дать старт бронхиальной астме, включает в себя:

- правильное здоровое питание;
- физическая активность, ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- категорический отказ от курения;
- тщательный контроль гигиены домашних животных, а в случае предрасполагающих к заболеванию факторов, лучше отказаться от содержания животных дома;
- содержание своего жилища в чистоте. Необходимо осуществлять ежедневную влажную уборку, а также устранить все возможные накопители пыли: ковры, мягкие игрушки, старые диваны.
- своевременное лечение инфекционных сезонных заболеваний (синуситов, ринитов, бронхитов и пр.) позволит избежать перехода болезней в хроническую форму;
- своевременная вакцинация (предотвращает осложнения гриппа, которые чаще бывают при астме).

**Вторичная профилактика** астмы необходима для предотвращения развития осложнений у людей страдающих данным недугом. Вторичная профилактика является дополнением первичной:

- ежедневное выполнение упражнений по дыхательной гимнастике в качестве профилактики осложнений бронхиальной астмы;
- смена профессиональной деятельности (подвержены астме работники химических производств, мастера по работе со строительными материалами, парикмахеры и другие работники салонов красоты);
- исключение высокоаллергенных продуктов питания из повседневного рациона (цитрусовые, куриные яйца, рыба, орехи и т.д.);
- исключение из обихода аэрозолей различного назначения (освежители воздуха, одеколоны);
- использование гипоаллергенных средств для стирки и уборки дома;
- замена перьевых подушек на подушки из синтетических материалов;
- минимизация стрессовых воздействий на организм;
- контроль состояния своего здоровья, регулярное посещение врача и выполнение его рекомендаций по приему лекарственных средств. Заниматься самолечением категорически недопустимо!