|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Профилактика бронхиальной астмы Первичная профилактика прово­дится людям из (прежде всего детям) группы высокого риска с наслед­ственным предрасположением к ал­лергическим реакциям и заболева­ниям органов дыхания.  Мерами первичной профилактики бронхиальной астмы являются: * Устранение профессиональных вредностей у матери во время бе­ременности
* Отказ от курения и защита от пас­сивного курения во время бере­менности
* Рациональное питание беремен­ной, кормящей женщины с ограни­чением продуктов, обладающих высокой аллергической активно­стью
* Прохождение АСИТ (аллерген-спе­цифическая иммунотерапия) в пе­риод сезонных аллергий при цвете­нии деревьев, кустарников и трав. Позволяет сократить выра­жен­ность симптомов аллергии при­мерно до 80%. АСИТ можно проводить начиная с 5 лет.
 | * Грудное вскармливание
* Использование методов физиче­ского оздоровления, закаливания.
* Устранение контакта с химиче­скими агентами в быту

 Вторичная профилактика стро­ится на борьбе с хронической ле­гочной инфекцией и устранением контакта с аллергеном. Для этого необходимо соблюдать гипоаллер­генную диету стол №15 исключить из меню высо­коаллергенные продукты, а также продукты, содержащие большое ко­личество пищевых до­бавок. В раци­оне должно быть мясо (телятина, кро­лик, говядина, индейка) отварная речная рыба, зерновые: овсянка, греча, перловка, рис, овощи (мор­ковь, кабачки, картофель, капуста) молочные продукты (творог, ря­женка, кефир, простокваша, сыры) фрукты и ягоды: (бананы, груши, ана­насы, арбузы, черника, яблоки и сливы) (если астма не вызвана непе­реносимостью салицилатов). Олив­ковое и подсолнечное масло. Также необходимо проводить общее закали­ва­ние организма.   | Профилактика приступов брон­хиаль­ной астмыhttps://gastroportal.ru/uploads/stat/261_215505@2x.jpg |
|  *Бронхиальная астма-*хроническое заболевание дыхательных путей, со­провождающееся приступами уду­шья, астматического статуса, или при отсутствие токовых, симптомов ды­хательного дискомфорта. Многих людей пугает само слово- “астма”. Диагноз необоснованно воспринима­ется как приговор. Это результат не­достаточных знаний о природе этого заболевания и неумения его контро­лировать.Симптомы бронхиальной астмыНаиболее распространенные симп­томы астмы-постоянный или проры­вающийся кашель, одышка, появле­ние свистящих хрипов, ощущение тя­жести в груди. Важно, что симптомы исчезают сами по себе или после при­ема препаратов расширяющих про­свет бронхов и противовоспалитель­ных препаратов.  | Как избежать обострения бронхиаль­ной астмы? К факторам, способствующим раз­витию и обострению астмы, отно­сятся: факторы вне дома (пыльца рас­тений, в первую очередь амброзия, профессиональные аллергены) аллер­гены помещений (домашняя пыль, аллергены животных, плесневелые грибы) курение в том числе и пассив­ное, загрязнение воздуха, респира­торные инфекции и т.д. От некоторых избавится относительно легко, во всяком случае, возможно. Воздей­ствие других возможно ограничить в собственном доме.  Самый верный способ исключить аллерген из своего окружения. 1. Одеяла, подушки, матрасы из пуха, пера, шерсти замените на синтетические
 | 1. Уменьшение накопителей пыли: двойных занавесок, штор, открытых полок. Чаще применяйте пылесос при уборке квартиры.
2. Прочищайте и дезинфици­руйте вентиляторы и кондици­онеры.
3. Следите за цветочными горш­ками: белый или оранжевый налет — это плесень. Лучше вообще отказаться от комнат­ных растений если в доме есть аллергик.
4. Исключить контакт с домашними животными, в том числе не рекомендуется содержать аквариум, так как корм для рыбок обладает высокой астматической активностью
 |