|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 астмы  https://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 астмы  Наиболее 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 |