



□

11 декабря - Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой.□

Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой проводится каждый год 11 декабря. Впервые он был проведён в 1998 году Всемирной организацией здравоохранения в содружестве с рядом международных организаций, занимающихся исследованиями в области бронхиальной астмы.

Цели проведения Всемирного дня - повышение знаний о бронхиальной астме среди населения и пациентов, информирование о профилактике, выявление новых случаев болезни на ранней стадии, повышение качества оказания медицинской помощи больным.

□

Бронхиальная астма□

- это заболевание дыхательной системы, при котором периодически возникают затрудненное дыхание, одышка, удушье, приступы кашля или свистящее дыхание, слышное на расстоянии.

□

Наиболее важными причинами астмы являются:

- различные аллергены (особенно - ингаляционные, непосредственно действующие на дыхательные пути);

- профессиональные вредные факторы;

- загрязнение окружающей среды;

- курение.

Также пусковыми факторами, способствующими обострению астматических приступов, могут выступать:

- физические нагрузки;

- эмоциональное перенапряжение;

- воздействие холода или перегрев;

- острые заболевания дыхательных путей (вирусные или бактериальные);

- менструация и беременность;

- некоторые лекарственные препараты и другие причины.

□

Профилактика бронхиальной астмы:

1. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
2. По возможности смените место жительства (если ваш дом находится в экологически неблагоприятном месте).
3. Не заводите животных, рыбок и птиц в доме. Если завели, следите за их гигиеной, тщательно пылесосьте ковры, игрушки, чаще делайте влажную уборку.
4. Не используйте духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи.
5. Покупайте гипоаллергенные стиральные порошки и дезинфектанты.
6. Закаляйтесь.
7. Вовремя лечите респираторные заболевания.
8. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни.
9. Чаще гуляйте.

10. Летом выезжайте на море.

11. Не курите. Избегайте прокуренных помещений.

12. Старайтесь, чтобы в вашем доме было как можно меньше ковров и мягких игрушек. Мягкие игрушки не забывайте стирать при температуре 60 градусов. Если их стирать нельзя, можно упаковать в полиэтиленовый пакет и поместить в морозильную камеру. Как и белье, периодически выносите на мороз на балкон.

13. Меняйте постельное белье не реже 1 раза в 2 недели.

14. Уменьшите количество комнатных растений.

15. Замените тяжелые плотные шторы легко стирающимися.

16. Уберите все книги в застекленные полки.

По материалам сайта <http://cgon.rospotrebnadzor.ru>