

## Живи без астмы и аллергии



Распространенность астмы без малого обретает масштабы эпидемии. Этим заболеванием страдают как взрослые, так и дети. При этом проявления астмы настолько влияют на образ жизни человека, что часто он уже не может полностью считаться хозяином своей судьбы, так как астматику приходится постоянно придерживаться многочисленных рекомендаций врачей. Стоит ли говорить, что это самый главный аргумент в пользу усиления профилактических мер против астмы. Так что основами первичной профилактики этого заболевания должен владеть каждый взрослый человек. Более того, знакомство с ее азами должно начинаться с раннего детства. Именно родители должны приучать своего ребенка соблюдать чистоту в комнате, практиковать регулярные проветривания и частые влажные уборки. Весь этот комплекс мероприятий направлен на достижение одной цели – предотвращение скапливания пыли и болезнетворных бактерий в жилом помещении. Но для начала родители и сами должны понять, в чем заключается первичная и вторичная профилактика астмы.

### **Группа риска**

Особую важность первичная профилактика имеет для людей, которые принадлежат к группе повышенного риска. Врачи постоянно предупреждают о высокой вероятности развития бронхиальной астмы следующие категории людей:

- Курильщиков.
  - Людей с генетической предрасположенностью к астме.
  - Людей, перенесших атопический дерматит.
  - Людей, страдающих любой формой аллергии (от аллергии на продукты питания до сезонной и лекарственной аллергии) или имеют к ней предрасположенность.
  - Людей с ярко выраженными симптомами бронхообструктивного синдрома, который является следствием различных заболеваний дыхательной системы (обычно простудных).
- Все предостережения особо актуальны для людей, профессиональная деятельность которых способствует развитию бронхиальной астмы. Это могут быть как парфюмеры или работники бытовой промышленности, так и строители или фермеры, которые работают в пыльных условиях.

Чистота, порядок, здоровье...

Именно людям из группы повышенного риска стоит обратить особое внимание на соблюдение мер первичной профилактики бронхиальной астмы. Первичная профилактика состоит из:

1. Улучшения (максимально возможного) экологической обстановки (временная или постоянная смена места проживания).
2. Регулярной уборки помещений. Кроме того, в жилых помещениях (особенно в спальнях)

стоит минимизировать количество ковров, книг и мягких игрушек.

3. Соблюдения правил личной гигиены.

4. Поддержания чистоты домашних животных. По возможности домашних питомцев лучше вообще не заводить.

5. Использования гипоаллергенных предметов быта.

6. Правильного и здорового питания. Рацион должен состоять из качественных продуктов с минимальным использованием пищевых добавок.

7. Минимального использования различных аэроаллергенов – от дезодорантов и продуктов парфюмерной индустрии до освежителей воздуха.

8. Устранения фактора неподходящих рабочих условий. При нарастании симптомов бронхиальной астмы желательно вообще сменить работу.

9. Своевременного лечения респираторных инфекций.

Ответственность и бдительность – главная профилактика

Кроме того, первичная профилактика астмы просто несовместима с курением — в том числе пассивным. Образ жизни нужно избрать исключительно здоровый, по возможности укреплять иммунитет закаливанием и регулярными [физическими упражнениями](#). При появлении аллергических реакций следует немедленно установить их источник и ограничить с ним контакт. Желательно практиковать профилактическое санаторно-курортное лечение в высокогорье или в местах с морским климатом.

Очень серьезно надо относиться к профилактике астмы беременным женщинам. Им важно правильно питаться, не курить и своевременно лечить различные инфекционные заболевания. Только приняв все необходимые меры, можно снизить риски появления астмы у будущего ребенка.

А если астма уже есть?

Если бронхиальная астма уже диагностирована, значение профилактики ни в коем случае не уменьшается — даже напротив. Вторичная профилактика предусматривает:

1. Полный отказ от курения (в том числе и пассивного) и крепких алкогольных напитков.

2. Отказ от содержания домашних животных (даже рыбок, так как корм может обладать достаточно высокой астматической активностью).

3. Осторожность в пору активного цветения растений и укусов насекомых.

4. Полный отказ от аллергенных продуктов и пищевых добавок.

Человеку, склонному к астме или уже столкнувшемуся с ее проявлениями, не помешают профилактические приемы [витаминов](#), закаливание и сон на свежем воздухе, а также сеансы лечебного массажа и самомассажа. Но все это должно проводиться по рекомендации врача.