30 мая – всемирный день борьбы против астмы и аллергии

По решению Всемирной организации здравоохранения ежегодно 30 мая отмечаются Всемирный день астмы и Всемирный день больного аллергией. Основная цель мероприятия - привлечение внимания общественности к этим важным проблемам.

Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерастать в приступы удушья.

По данным эпидемиологических исследований в мире около 300 млн. человек болеют бронхиальной астмой, в России — это каждый 12-й человек.

Аллергия - это повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу. Этим веществом может быть какой-нибудь химический ингредиент, продукт, шерсть, пыль, пыльца или микроб. Аллергию называют «чумой III тысячелетия», болезнью цивилизации.

По статистике сейчас в мире от той или иной формы аллергии страдает от 20% до 40% человек, то есть как минимум каждый пятый житель планеты — аллергик.

Проявления аллергии могут быть самыми разными: пищевая аллергия, бронхиальная астма, нейродерматит, поллиноз и т.д.

Факторы риска распространения аллергии и астмы:

- курение (активное и пассивное), особенно в детском возрасте и во время беременности;

- приём медикаментов, воздействие химических веществ и употребление аллергенных продуктов  питания во время беременности;

- неконтролируемый приём гормональных контрацептивов и антибиотиков;

- преобладание в питании продуктов с синтетическими добавками;

- стрессы и неблагоприятные факторы окружающей среды.

Причинными факторами бронхиальной астмы и аллергии могут быть растения, цветы, деревья, травы, домашняя пыль, продукты питания, бытовые и производственные химические препараты, лекарственные препараты, даже перхоть и слюна животных.

Начинается заболевание, чаще всего, с зуда и покраснения век, светобоязни, слезотечения, насморка, в дальнейшем появляется чувство тяжести в грудной клетке, затрудненное дыхание, кашель, особенно ночью или ранним утром, а в тяжелых случаях – приступ удушья.

**Роспотребнадзор советует:**

- избегайте пищевых продуктов и лекарственных веществ, вызывающих у вас аллергию;

- не держите в доме животных; аллергены животных обнаруживаются в помещении еще в течение 6 месяцев;

- избегайте вещей, способных накапливать пыль: ковры, старые книги, мягкая мебель;

- все вещи, от которых нельзя избавиться, должны быть накрыты чехлами;

- используйте мебель, которую можно вытирать (деревянную, пластиковую, виниловую или кожаную);

- стирайте все постельное белье (пододеяльники, простыни, наволочки) в горячей воде (выше 60 °С) не реже 1 раза в 2 недели;

- влажная уборка в доме должна проводиться ежедневно;

- во время уборки больному бронхиальной астмой предпочтительней -находится в другом помещении или на улице;

- используйте вытяжку над газовой печкой в период приготовления пищи;

- избегайте контакта с сигаретным дымом и лакокрасочными изделиями;

- в период цветения растений, вызывающих у Вас аллергию, рекомендуется временно сменить регион пребывания;

- сведите к минимуму пассивный образ жизни;

- организуйте правильное питание.

**Первичная профилактика астмы и аллергии у детей**

Наиболее частой формой астмы у детей является атопическая астма. При этом в развитии аллергии у детей основную роль играет неправильное питание, особенно, первые годы жизни.

Профилактические меры астмы (и аллергии) у детей включают:

- грудное вскармливание новорожденных и детей первого года жизни; грудное молоко благоприятно влияет на развитие иммунной системы организма и способствует формированию нормальной микрофлоры кишечника;

- своевременное введение прикорма в период от 4 до 6 мес. является мерой профилактики астмы и аллергии; категорически запрещается давать детям такие высокоаллергенные продукты как пчелиный мед, шоколад, орехи и цитрусовые;

- обеспечение благоприятных условий жизни ребенка – важный метод профилактики астмы и аллергии; дети, контактирующие с табачным дымом или раздражающими химическими веществами, гораздо чаще страдают аллергией и чаще заболевают бронхиальной астмой;

- профилактика хронических заболеваний дыхательных органов у детей заключается в своевременном обнаружении и правильном лечении бронхита, синуситов, тонзиллита, аденоидов.

**Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить! Будьте здоровы!**