

## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА – не приговор!



Бронхиальная астма - хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое клинически проявляется эпизодами кашля, свистящих хрипов, одышки, чувства стеснения в груди.

Родители, совместно с лечащим доктором должны контролировать бронхиальную астму у ребенка, тем самым обеспечивая высокое "качество жизни". Для достижения контроля над бронхиальной астмой необходимо следовать определенным правилам:

### 1. Гипоаллергенный быт:

- ограничение контакта с домашними животными (кошки, собаки, рыбки, птички и др.). Ежедневная влажная уборка помещений;
- использование «гипоаллергенного» постельного белья;
- устранение из дома ковров, шерстяных, ворсовых тканей, мягких шерстяных игрушек;
- ограничение использования косметических средств, средств гигиены и стиральных порошков с ароматическими добавками;
- прекращение контакта с химическими веществами (красками, лаками, клеями и т.п.) и табачным дымом;
- ограничение выхода на улицу и поездок на природу во время цветения (у детей с аллергией на пыльцу растений);

2. Гипоаллергенная диета. Исключение из рациона питания шоколада, цитрусовых, орехов, рыбы, меда, томатов и др.

3. Дыхательная гимнастика, плавание, пешие прогулки - все это необходимо для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

4. Важно постоянно иметь при себе препарат для снятия приступа астмы (приступ может начаться внезапно и без видимой причины).

5. Регулярный, постоянный прием предписанных врачом препаратов! Самостоятельная отмена назначенного лечения часто ведет к обострению заболевания. Нужно помнить, что отсутствие симптомов - это не отсутствие болезни!

6. Большое значение имеет правильное использование ингаляторов. Родителям нужно контролировать как своевременный прием препаратов, так и правильную технику их введения.

7. Необходимо самим контролировать течение астмы. Для этого рекомендуется пользоваться пикфлоуметром (у детей это устройство может применяться с пяти- шестилетнего возраста, но требуется помощь взрослого). Он позволяет оценить состояние ребенка и определить необходимость посещения врача в самом начале обострения.

8. Нужно учитывать, что при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, ЛОР органов, обострении хронических заболеваний вероятность обострения астмы повышается. Поэтому детям с бронхиальной астмой рекомендуется санация очагов хронической инфекции, лечение сопутствующих заболеваний, укрепление иммунитета, в т.ч. вакцинопрофилактика (прививки от гриппа, от пневмококковой инфекции).

Правильно спланированные и выполненные меры по профилактике бронхиальной астмы являются эффективным средством предотвращения и лечения данной болезни.

Врач К.А.Эверстова