**1 мая – Международный «Астма-день»**

 Бронхиальная астма – самая распространенная патология органов дыхания и одно из самых распространенных хронических заболеваний: астма занимает пятое место после болезней сердца, инсульта, рака и диабета. Слово «астма» в переводе с греческого означает «удушье», «тяжелое дыхание». Астма – это врожденное заболевание, унаследованное от родителей, или независимое заболевание, которое может появиться в любое время и полностью изменить жизнь человека.

**К наиболее распространенным симптомам астмы относятся**:

* постоянный кашель, особенно по ночам;
* свистящие хрипы при выдохе, а иногда и при вдохе;
* одышка или затрудненное дыхание, иногда даже в состоянии покоя;
* сдавленность в груди, затрудняющая глубокое дыхание.

**К самым распространенным факторам риска относятся:**

* Генетическая предрасположенность. Если у вас в семейном анамнезе астма или другие аллергические заболевания, риск развития астмы увеличивается.
* Контакты с аллергенами, такими как пыльца, пыль, пух и шерсть животных, плесень, продукты питания и т.д., могут вызвать астматические приступы.
* Профессиональный контакт с вредными веществами. Работники производств, сталкивающиеся по роду деятельности с пылью, парами химических соединений, паром, холодным воздухом. Чаще всего можно наблюдать развитие бронхиальной астмы у сварщиков, животноводов, работников пищевой промышленной сферы, маляров, парикмахеров, пекарей, строителей.
* Вирусные инфекции: вирусы, такие как респираторно-синцитиальный вирус (RSV) и риновирусы, могут стать провоцирующим фактором для развития болезни.
* Атмосферные загрязнители: огромное количество различных загрязнителей в атмосфере, среди которых можно выделить дым, туман, выбросы от автотранспорта и прочие.
* Стресс и эмоциональное напряжение: длительное психоэмоциональное перенапряжение или однократное тяжелое психическое потрясение могут стать провоцирующим фактором для обострения симптомов.
* Курение и табачный дым. Спазм бронхов от никотиновых смол и дыма является мощным триггерным механизмом, провоцирующим развитие заболевания.
* Постоянный прием медикаментов. Известен термин «аспириновая астма» - характеризуется непереносимостью аспирина и подобных ему по воздействию обезболивающих.

Эти факторы могут действовать по-отдельности или в комбинации друг с другом, вызывая развитие бронхиальной астмы у подверженных людей.

**Для предотвращения развития бронхиальной астмы или уменьшения риска обострения у людей с предрасположенностью к этому заболеванию, можно применять следующие меры:**

1. Регулярные медицинские осмотры: важно проходить регулярные медицинские осмотры для своевременного выявления и контроля состояния легких и дыхательной системы.
2. Избегание аллергенов: попытайтесь выявить аллергены, которые могут вызывать у вас астматические реакции, и избегайте контакта с ними.
3. Поддержание здорового образа жизни: важно правильно питаться, вести активный образ жизни, избегать стрессовых ситуаций и поддерживать нормальный вес. Все это способствует укреплению иммунитета и общему здоровью.
4. Укрепление легких: регулярные физические упражнения, занятия спортом на свежем воздухе, дыхательные практики могут помочь укрепить легочную систему и улучшить ее функционирование.
5. Обучение самоконтролю: пациентам следует научиться распознавать начало обострения астмы, уметь использовать ингалятор правильно и знать, какие действия принять в случае ухудшения состояния.

Соблюдение этих мер поможет снизить риск развития бронхиальной астмы или уменьшить вероятность обострений у людей с этим заболеванием.

***30 апреля с 11.00 до 12.00*** *в рамках единого дня здоровья будет работать «горячая» телефонная линия* ***8(0232) 34-72-76****. На вопросы ответит врач-аллерголог (заведующий) аллергологическим отделением
учреждения «Гомельская областная клиническая больница» Потачиц Людмила Григорьевна.*

*Огородникова Вероника Олеговна,*

*помощник врача-гигиениста*

*отдела общественного здоровья*

*Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*