

11 декабря – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой. О том, как бороться с опасной болезнью, рассказывает Римма Ахатовна Галиева, заместитель директора ФОМС РБ по организации обязательного медицинского страхования.

### БЫВАЕТ ЛИ АСТМА БЕЗ АЛЛЕРГИИ?

Бронхиальная астма – это заболевание дыхательной системы, при котором периодически возникают затрудненное дыхание, одышка, удушье, приступы кашля или свистящее дыхание, слышимое на расстоянии.

Примерно в 90% случаев астма начинается в детстве. В период созревания организма она может не проявляться, но это не означает, что болезнь отступила. В более старшем возрасте астма может снова дать о себе знать при тяжелой пневмонии, выраженном стрессе, после родов или в период угасания фертильной функции у женщин. Внезапные проявления астмы в 45–50 лет чаще всего означают, что человек был астматиком с детства.

Многие считают, что без аллергии астмы не бывает. Да, чаще всего астма действительно возникает на фоне аллергии. В тоже время имеются пять типов бронхиальной астмы и только один из них является аллергическим. Например, астма, которая развивается в зрелом возрасте, – это не аллергическая астма.

### ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ АСТМЫ

- непрекращающийся кашель, возникающий чаще ночью или при физической активности;
- свистящее дыхание;
- стеснение в груди и затрудненное дыхание;
- одышка, особенно после физических упражнений.

### АКТУАЛЬНО

**Из каких продуктов приготовить полезное и вкусное угощение?**

Наступающий год считается одним из самых благоприятных. Дракон любит яркие краски, поэтому поставьте на стол яркие фрукты (яблоки, мандарины, гранаты, хурму).

**Что еще предложить гостям?**

- **Зелень** – для роста и развития. В преддверии Года Зеленого Дракона украсьте блюда укропом, петрушкой, кинзой, шпинатом, листовым салатом.

- **Орехи**, символизирующие



### В ГОД ДРАКОНА ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!

долголетие, очень полезны. Грецкие орехи или кедровые, арахис или миндаль – выберите на свой вкус.

- **Рыба** – символ изобилия и богатства. Запеките рыбу целиком в духовке или приготовьте бутерброды с красной икрой.

- **Рис** – знак процветания. Можно приготовить плов или салаты с добавлением риса.

Приближающийся Дракон будет не только Зеленым, но и Деревянным, поэтому угощения можно разложить на деревянных тарелочках.

Декорируйте стол зелеными, красными и золотыми аксессуарами.

Зеленый цвет знаменует рост, восстановление и новые начинания, а дерево – силу, стабильность и устойчивость. Дракон подарит вдохновение и поможет в творчестве.

Для того чтобы в вашем доме поселились успех и удача, приручите дракона – приобретите символическую фигурку для процветания.

Можно вовсе не верить гороскопам, но ведь в Новый год каждый мечтает о чудесах! Желаем вам добра и исполнения желаний.

## ДЫШИТЕ ЛЕГКО!



*Занимайтесь спортом – укрепляйте здоровье!*

Астма наследуется от ближайших родственников – то есть напрямую от родителей, не через поколения. Если родители астматики, то вероятность, что у ребенка будет такой же диагноз, превышает 90%.

### ОТ ЧЕГО ВОЗНИКАЕТ БОЛЕЗНЬ?

Факторы риска бывают как внутренними (наследственность, пол, ожирение), так и внешними, которые могут дать импульс к развитию болезни. В их числе различные аллергены, загрязнение окружающей среды, курение, особенности профессии.

Пусковыми факторами для астматических приступов могут стать физические нагрузки, эмоциональное перенапряжение, воздействие холода или перегрев, острые заболевания дыхательных путей, лекарственные препараты и другие причины.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ АСТМЫ?

- ✓ Регулярно проветривайте помещение. Если ваш дом находится в экологически неблагоприятном месте, по возможности смените место жительства.

- ✓ Если вы склонны к аллергическим заболеваниям, не заводите животных, рыбок и птиц, а если завели,

тщательно пылесосьте ковры, игрушки, чаще делайте влажную уборку.

- ✓ Покупайте гипоаллергенные стиральные порошки, не используйте духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи.

- ✓ Ведите здоровый образ жизни: правильно питайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, будьте физически активными, закаляйтесь, откажитесь от алкоголя и курения, в том числе пассивного, летом выезжайте на море.

- ✓ Вовремя лечите респираторные и аллергические заболевания.

- ✓ Старайтесь, чтобы в вашем доме было как можно меньше пылесборников (ковров и мягких игрушек). Мягкие игрушки не забывайте стирать при температуре 60 градусов. Если стирать их нельзя, упакуйте в полиэтиленовый пакет и поместите в морозильную камеру.

- ✓ Меняйте постельное белье не реже одного раза в две недели, уменьшите количество комнатных растений, уберите все книги в застекленные полки.

**Будьте здоровы!**

### КСТАТИ

*На морозе многие люди прячут нос и рот под шарфом. Помните, что постоянно дышать в шарф опасно, – на нем скапливается конденсат, а это среда для размножения болезнетворных микроорганизмов. Не забывайте как можно чаще стирать и проглаживать ваши шарфы.*