**Бронхиальная астма. Причины, симптомы, лечение и профилактика астмы.**

**Астма** — заболевания органов дыхания различной этиологии, главным признаком которых является удушье. Различают бронхиальную, сердечную и диспептическую астмы.

**Что такое бронхиальная астма?**

**Бронхиальная астма** – хроническое воспалительное [заболевание органов дыхания](https://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-organov-dyihaniya), основными признаками которого являются приступы одышки, кашля, а иногда и удушья. Симптомы бронхиальной астмы проявляются в последствии негативного воздействия на клетки и клеточные элементы организма дыхательных путей различных патологических факторов, например аллергенов. Далее, сверхчувствительность организма (клеток) на эти факторы способствует сужению дыхательных путей – просвета бронхов (бронхиальная обструкция) и выработке в них обильного количества слизи, из-за чего в последствии нарушается нормальный воздухообмен, и проявляются основные клинические проявления – хрипы, кашель, чувство заложенности в груди, [одышка](https://medicina.dobro-est.com/odyishka-prichinyi-simptomyi-i-lechenie.html), тяжесть дыхания. Приступы бронхиальной астмы чаще всего активизируются ночью и ранним утром. Причиной бронхиальной астмы является сочетание внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы – аллергены (домашняя пыль, газ, химические пары, запахи, сухой воздух, стресс и др.).

Внутренние факторы – нарушения в работе иммунной, эндокринной и дыхательной системы, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными (например, [гиповитаминозы](https://medicina.dobro-est.com/gipovitaminoz-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-gipovitaminoza.html)). Наиболее частыми причинами развития астмы являются – [аллергия на пыль](https://medicina.dobro-est.com/allergiya-osnovnyie-simptomyi-allergii-na-domashnyuyu-pyil-i-metodyi-ee-profilaktiki.html), работа в местах с резкими химическими запахами (бытовая химия, парфюмерия), курение.

**Эпидемиология**

По статистике Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), количество пациентов с бронхиальной астмой насчитывается от 4 до 10% населения на Земле. Наиболее высокий процент из которых составляют жители Великобритании, Новой Зеландии, Кубы, что обусловлено, прежде всего, местной флорой, а также высокой концентрацией аллергенов, переносимых на данные территории воздушными массами океана. На территории России, процент заболеваемости взрослых составляет до 7%, детей – до 10%.Рост заболеваемости астмой замечен со средины 1980х годов. Среди причин отмечается ухудшение экологической обстановки – загрязнение воздуха нефтепродуктами, ухудшение качества пищи (ГМО), а также малоподвижный образ жизни.

**Причины бронхиальной астмы**

Причины бронхиальной астмы весьма разнообразны, а их количество достаточно большое. Тем не менее, как уже и отмечалось, все они делятся на 2 группы – внешние и внутренние.

**Внешние причины бронхиальной астмы**

**Пыль.** Домашняя пыль имеет в своем составе большое количество различных частиц и микроорганизмов – отмершие частички кожи, шерсть, химические вещества, пыльца растений, пылевые клещи и их экскременты. Все эти частички пыли, особенно пылевые клещи, являются известными аллергенами, которые при попадании в бронхиальное дерево, провоцируют приступы бронхиальной астмы.

**Плохая экологическая обстановка.** Врачи отмечают, что жители промышленных районов, городов, где присутствует большое количество дыма, выхлопных газов, вредных испарений, а также люди, проживающие в местах с холодным влажным климатом, болеют бронхиальной астмой чаще, нежели жители сел и мест, с сухим и теплым климатом.

**Профессиональная деятельность.** Замечен повышенный процент болеющих астмой среди работников на химическом производстве, мастеров по работе со строительными материалами (особенно штукатуркой, гипсокартоном, краской, лаком), работников в плохо проветриваемых и загрязненных помещениях (офисы, склады), мастеров салонов красоты (работа с ногтями, покраска волос).

**Курение.** Систематическое вдыхание дыма табачных изделий, курительных смесей, приводят к развитию патологических изменений слизистой оболочки органов дыхания, из-за чего, у курильщиков часто отмечаются такие болезни, как – хронический [бронхит](https://medicina.dobro-est.com/bronhit-bronchitis-opisanie-vidyi-prichinyi-profilaktika-i-lechenie-bronhita.html), бронхиальная астма,[рак](https://medicina.dobro-est.com/zlokachestvennaya-opuhol-rak-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-raka.html).

**Бытовая химия и средства по уходу за собой.** Многие чистящие и моющие средства, а также средства по уходу за собой (лак для волос, туалетная вода, освежитель воздуха) имеют в своем составе химические вещества, которые могут развить приступы кашля, удушья, иногда астмы.

**Заболевания органов дыхания.** Такие болезни, как хронический бронхит, [трахеит](https://medicina.dobro-est.com/traheit-lat-tracheitis-opisanie-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-traheita.html" \t "_blank),[пневмония](https://medicina.dobro-est.com/pnevmoniya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-pnevmonii.html), а также их возбудители – инфекция, способствуют развитию воспалительных процессов в слизистых и нарушению гладкомышечных компонентов органов дыхания, обструкции бронхов.

**Лекарственные препараты.** Прием некоторых лекарственных препаратов способны также нарушить нормальную деятельность бронхиального столба и привести к приступам астмы, особенно среди таких средств отмечены «Аспирин» и другие препараты из ряда нестероидных противовоспалительных (НПВП).

**Стресс.** Частые стрессовые ситуации, а также неумение преодолевать и адекватно реагировать на различные проблемы приводят к [стрессам](https://medicina.dobro-est.com/stress-prichinyi-faktoryi-simptomyi-i-snyatie-stressa.html). Стрессы способствуют ослаблению иммунной системы, из-за чего организму сложнее справляться с аллергенами и другими патологическими факторами, способными привести к развитию бронхиальной астмы.

**Питание.** Отмечено, что при полноценном питании, преимущественно пищей, растительного происхождения, обогащенной [витаминами](https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и [макро- микроэлементами](https://medicina.dobro-est.com/mikroelementyi-i-makroelementyi-biologicheskaya-rol-mineralov-v-zhizni-cheloveka.html) – свежие фрукты, овощи, соки, пища при минимальной термической обработке, минимизирует гиперактивность организма на аллергены, тем самым и уменьшается и риск развития астмы. Кроме того, такая пища улучшает течение бронхиальной астмы. В то же время, [малополезная и вредная пища](https://medicina.dobro-est.com/vrednyie-produktyi-pitaniya-top-10.html), а также продукты, богатые на животные белки и жиры, рафинированные легко-усвояемые углеводы, ухудшает клиническое течение астмы, а также увеличивает количество обострений болезни. Вызвать приступы астмы также могут пищевые добавки, например – сульфиты, которые являются консервантами, применяемыми многими производителями в вине и пиве.

**Внутренние причины бронхиальной астмы**

**Наследственная предрасположенность.** При наличии у будущих родителей бронхиальной астмы, существует риск появления данной болезни и у ребенка, причем не важно, в каком возрасте после его рождения. Врачи отмечают, что процент заболеваний астмой при наследственном факторе составляет около 30-35%. Если установлен наследственный фактор, такую астму еще называют – **атопическая бронхиальная астма**.

**Нарушения в работе вегетативной нервной системы (ВНС), иммунной и эндокринной системы.**

**Симптомы бронхиальной астмы**

Признаки, или симптомы бронхиальной астмы часто схожи на симптомы бронхита, [вегето - сосудистой дистонии (ВСД)](https://medicina.dobro-est.com/vegeto-sosudistaya-distoniya-vsd-simptomyi-prichinyi-tipyi-i-lechenie-vsd.html" \t "_blank) и других заболеваний, поэтому, обозначим первые и основные признаки бронхиальной астмы.

**Важно!** Ночью и ранним утром приступы астмы обычно усиливаются.

Первые признаки бронхиальной астмы

* Одышка, особенно после физической нагрузки;
* Чувство заложенности в груди, удушье;
* [Кашель](https://medicina.dobro-est.com/kashel-prichinyi-vidyi-i-lechenie-kashlya.html), сначала сухой, далее с прозрачной мокротой;
* [Чиханье](https://medicina.dobro-est.com/chihane-prichinyi-simptomyi-lechenie.html);
* Учащенное поверхностное дыхание, с чувством сложности выдоха;
* Хрипение при дыхании, со свистом;
* [Крапивница](https://medicina.dobro-est.com/krapivnitsa-simptomyi-prichinyi-poyavleniya-vidyi-i-lechenie-krapivnitsyi.html);
* Ортопноэ (больной, сидя на кровати или на стуле, крепко за нее держится, ноги спущены на пол, таким образом, ему проще сделать полный выдох).

При первых признаках бронхиальной астмы лучше всего обратиться за медицинской помощью, т.к. даже в случае, если симптоматика болезни то появляется, то самостоятельно исчезает, с каждым разом, это может приводить к сложному хроническому ее течению с обострениями. Кроме того, своевременная помощь предостережет от патологических изменений дыхательных путей, которые иногда практически невозможно обратить в полностью здоровое состояние.

**Основные симптомы бронхиальной астмы**

* [Общая слабость](https://medicina.dobro-est.com/slabost-upadok-sil-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-slabosti.html), недомогание;
* Нарушение ритма работы сердца ([тахикардия](https://medicina.dobro-est.com/tahikardiya-simptomyi-prichinyi-vidyi-i-lechenie-tahikardii.html)) – пульс во время болезни находится в пределах до 90 уд./мин., а во время приступа, увеличивается до 130 уд./мин.;
* Хрипение при дыхании, со свистом;
* Чувство заложенности в груди, удушье;
* [Головная боль](https://medicina.dobro-est.com/golovnaya-bol-prichinyi-i-snyatie-golovnoy-boli.html), [головокружение](https://medicina.dobro-est.com/golovokruzhenie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-golovokruzheniya.html);
* [Боль в нижней части грудной клетки](https://medicina.dobro-est.com/bol-v-grudnoy-kletke-prichinyi-simptomy-lechenie.html) (при длительных приступах)

**Симптомы при тяжелом течении заболевания**

* Акроцианоз и диффузная синюшность кожи;
* Увеличение сердца;
* Признаки эмфиземы легких – увеличение грудной клетки, ослабление дыхания;
* Патологические изменения в структуре ногтевой пластины – ногти трескаются;
* Сонливость
* Развитие второстепенных заболеваний – [дерматиты](https://medicina.dobro-est.com/dermatit-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-dermatita.html), [экзема](https://medicina.dobro-est.com/ekzema-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-ekzemyi.html), [псориаз](https://medicina.dobro-est.com/psoriaz-opisanie-vidyi-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-psoriaza.html), [насморк (ринит)](https://medicina.dobro-est.com/rinit-nasmork-opisanie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-nasmorka.html).

**Лечение бронхиальной астмы**

 Лечение бронхиальной астмы является кропотливой и длительной работой, которая включает в себя следующие методы терапии:

* Медикаментозное лечение, включающее в себя базисную терапию, направленную на поддерживающее и противовоспалительное лечение, а также симптоматическую терапию, направленную на купирование сопровождающих астму симптомов;
* Исключение из жизни пациента факторов развития болезни (аллергенов и др.);
* Диету;
* Общее укрепление организма.

Очень важно при лечении астмы не применять только одни симптоматические средства (кратковременно облегчающие течение болезни), т.к. организм привыкает к ним, и со временем эффективность данных средств снижается, а иногда и вообще отсутствует, в то время, как патологические процессы продолжают развиваться, и дальнейшее лечение, как и положительный прогноз на полное выздоровление усложняются.

**Профилактика бронхиальной астмы**

Профилактика бронхиальной астмы включает в себя следующие рекомендации:

— Старайтесь выбирать для своего места жительства, а по возможности и работы места с чистой экологической обстановкой – подальше от промышленных районов, стройки, большого скопления транспортных средств;

— Откажитесь от курения (в том числе и пассивного), алкогольных напитков;

— Делайте в своем доме и на рабочем месте влажную уборку не менее 2 раз в неделю;

— Помните, наибольшими сборщиками пыли, а далее рассадниками болезнетворной микрофлоры являются – натуральные ковры, пуховые одеяла и подушки, фильтры [кондиционера](http://tech.dobro-est.com/konditsioneryi-opisanie-tipyi-vozmozhnosti-funktsii-i-vyibor-konditsionera.html) и [пылесоса](http://tech.dobro-est.com/pyilesos-osnovnyie-harakteristiki-funktsii-tipyi-i-vyibor-pyilesosa.html), наполнители мягкой мебели. По возможности, смените постельные принадлежности на синтетические, уменьшите количество в доме ковровых покрытий, не забывайте периодически чистить фильтры кондиционера и пылесоса.

— Если в доме часто собирается большое количество пыли, установите [очиститель воздуха](http://tech.dobro-est.com/vozduhoochistiteli-opisanie-vozmozhnosti-tipyi-i-vyibor-vozduhoochistitelya.html);

— Чаще проветривайте помещение, в котором Вы живете/работаете;

— Избегайте [стресса](https://medicina.dobro-est.com/stress-prichinyi-faktoryi-simptomyi-i-snyatie-stressa.html), или же научитесь адекватно реагировать на жизненные сложности и преодолевать их;

— Старайтесь в еде отдавать предпочтение пище, обогащенной [витаминами](https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и минералами;

— На работе с высокой запыленностью или загазованностью, носите защитные маски, а по возможности, смените ее на менее вредную;

— Подумайте, может Вам уже стоит отказаться от лака для волос? Дезодоранты кстати лучше использовать гелевые или жидкие, но не распылители;

— Соблюдайте [правила личной гигиены](https://medicina.dobro-est.com/lichnaya-gigiena-predmety-sredstva-i-pravila-lichnoy-gigienyi.html);

— У Вас дома есть любимый питомец? Кошка, собака, кролик или шиншилла? Отлично! Но не забывайте за ними ухаживать. Лучше самому вычесать вылинявшую шерсть, нежели это сделает Ваш любимец по всей квартире;

— Не пускайте на самотек респираторные болезни;

— Лекарственные препараты принимайте только после консультации с врачом;

— Больше двигайтесь, закаляйтесь;

— Поставьте у себя в доме соляную лампу, это и польза, и отличный предмет интерьера;

— Старайтесь хотя бы раз в году отдыхать в экологически чистых местах – на море, в горах, лесах.