**Профилактика бронхиальной астмы**

**03.05.2023**

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

Среди факторов риска бронхиальной астмы - наследственность, пол, ожирение.

Конечно, наличие одного или нескольких этих факторов не означает, что такой человек обязательно заболеет бронхиальной астмой. Но при дополнительном влиянии провоцирующих внешних факторов вероятность заболеть существенно повышается.

Наиболее важными причинами астмы являются:

- различные аллергены;

- профессиональные вредные факторы;

- загрязнение окружающей среды;

- курение.

Также пусковыми факторами, способствующими обострению астматических приступов, могут выступать:

- физические нагрузки;

- эмоциональное перенапряжение;

- воздействие холода или перегрев;

- острые заболевания дыхательных путей (вирусные или бактериальные);

- менструация и беременность;

- некоторые лекарственные препараты и другие причины.

**Профилактика бронхиальной астмы**

1. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

2. По возможности смените место жительство (если ваш дом находится в экологически неблагоприятном месте).

3. Не заводите животных, рыбок и птиц в доме. Если завели, следите за их гигиеной, тщательно пылесосьте ковры, игрушки, чаще делайте влажную уборку.

4. Не используйте духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи.

5. Покупайте гипоаллергенные стиральные порошки и дезинфектанты.

6. Закаляйтесь.

7. Вовремя лечите респираторные заболевания.

8. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни.

9. Чаще гуляйте.

10. Летом выезжайте на море.

11. Не курите. Избегайте прокуренных помещений.

12. Старайтесь, чтобы в вашем доме было как можно меньше ковров и мягких игрушек. Мягкие игрушки не забывайте стирать при температуре 60 градусов.

13. Меняйте постельное белье не реже 1 раза в 2 недели.

14. Уменьшите количество комнатных растений.

15. Замените тяжелые плотные шторы легко стирающимися.

16. Уберите все книги в застекленные полки.