**Профилактика риска развития аллергии и астмы**

По решению Всемирной организации здравоохранения ежегодно 30 мая отмечается Всемирный день борьбы против астмы и аллергии.

Основная цель — привлечение внимания общественности к этой важной проблеме, а также повышение осведомленности общества о симптомах, течении, последствиях астмы и аллергии.

По статистике, в настоящее время около 6% населения земного шара страдает бронхиальной астмой и 40% населения имеют признаки аллергии. Данная проблема является одной из наиболее актуальных, она становится глобальной из-за ухудшения экологической обстановки.

Под аллергией понимают повышенную чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды. В свою очередь аллергия влечет за собой очень много заболеваний, в частности, астму.

Факторы риска развития аллергии и астмы:

- наследственная предрасположенность;

- курение, особенно в детском возрасте и во время беременности;

- бесконтрольный прием некоторых медикаментов (нестероидных противовоспалительных препаратов, гормональных контрацептивов, антибиотиков и др.);

- производственные факторы - например, запыленность, воздействие химических реагентов;

- преобладание в питании продуктов с синтетическими вкусоароматическими добавками, красителями и консервантами;

- стрессы, неблагоприятные факторы окружающей среды.

Бронхиальная астма — хроническое заболевание, при котором в стенке бронха развивается воспаление, возникающее в результате действия аллергенов и других веществ. Происходит сужение просвета дыхательных путей за счет спазма мышц бронхов, отека их слизистой оболочки, выделения густой вязкой мокроты. Все это приводит к симптомам болезни: затрудненному дыханию или даже удушью, кашлю, появлению хрипов в груди. Астматические приступы чаще всего провоцируют следующие факторы: пыльца растений, шерсть животных, домашняя пыль, некоторые пищевые продукты, вещества с резкими запахами и другое.

Основная цель лечения бронхиальной астмы — улучшение качества жизни пациента за счет уменьшения количества и тяжести обострений, поддержания нормального уровня физической активности. Успехом является соблюдение пациентом правил поведения и лекарственного режима. Пациент должен знать правила приема лекарственных препаратов и особенности изменения медикаментозного режима в той или иной ситуации. При правильном лечении люди с этим диагнозом сохраняют работоспособность и ведут обычный образ жизни.

ВОЗ подчеркивает, что с этими современными заболеваниями можно и нужно бороться, но лучше всего использовать работающие и проверенные меры профилактики. Следует исключить курение, применять антибиотики и другие лекарственные препараты только по назначению врача, вести активный образ жизни и придерживаться здорового питания.