Бронхіальна астма - це захворювання, при якому дихальні шляхи легенів набрякають і звужуються. Через цей набряк повітряний шлях виробляє надлишок слизу й ускладнює дихання, що призводить до кашлю, задишки та хрипів. Захворювання хронічне і заважає повсякденній роботі. Хвороба виліковна, а інгалятори допомагають подолати напади астми.

Хворіти бронхіальною астмою можуть будь-які вікові категорії, але найчастіше це діти та молодь. Астма розвивається як хронічне запалення дихальних шляхів, а саме бронхів, що призводить до підвищення чутливості нервових закінчень в дихальних шляхах та їх подразненню. Під час нападів слизові оболонки бронхіол збільшуються і людина не може нормально дихати.

Бронхіальна астма не є однією з лідерів серед смертності. Проте вона значно ускладнює життя та вносить свої корективи у будні, особливо при регресивних станах та нападах.

Симптоми можуть відрізнятися від індивідуальних і залежать від факторів навколишнього середовища. Людина може проявляти регулярні симптоми захворювання або періодичні симптоми, які можуть виникати в певний час.

Найпоширеніші ознаки астми, які можуть допомогти діагностувати захворювання:

- Задишка під час розмови, сміху або бігу;

- Біль у грудях або стиснення;

- Кашель або хрипи (свистячі звуки з грудей під час сну або лежачи);

- Застуда та грип через вірусну інфекцію.

Хоча першопричина бронхіальної астми неясна, вона виникає в основному через екологічні або генетичні фактори.

Факторами, які викликають реакцію астми, є:
- Алергени та їх збудники;

- Вірусні інфекції, такі як застуда та грип, або пневмонія;

- Забруднення повітря, дим від транспортних засобів тощо;

- Стрес і занепокоєння;

- Спадкова схильність - якщо хтось із близьких хворів на астму, то ви автоматично підпадаєте під групу ризику;

- Астма, спричинена фізичною активністю або фізичними навантаженнями;

- Шкідливі умови праці;

- Ожиріння;

- Парфуми та ароматизатори;

- Погода, особливо різкі перепади температури;

До основних факторів ризику відносяться:

- Сімейний анамнез (батьків або братів) бронхіальної астми;

- Сприйнятливий до алергічних реакцій, таких як атопічний дерматит або сінна лихоманка;

- Звички, які призводять до зайвої ваги;

- Куріння, або пасивне куріння;

- Вплив хімічних випарів або забруднення, а також подразники від лаків для волосся або парфумів.

Щоб зменшити ризики захворіти на бронхіальну астму, то варто дотримуватись наступних правил:
- Підтримуйте чистоту в домі, провітрюйте повітря і регулярно прибирайте, особливо якщо вдома є домашні улюбленці;

- Обмежтесь вживанням хімікатів вдома. Обов'язково використовуйте рукавички та маску під час роботи з побутовою хімією;

При появі перших симптомів, негайно звертайтесь до лікаря і не займайтесь самолікуванням, адже це може лише ускладнити ситуацію.

**Ваше здоров’я - це ваша відповідальність!**
Не варто самостійно призначати лікування чи затягувати з візитами до спеціаліста. Саме від діагностування захворювання на ранній стадії залежить ваш подальний стан здоров’я.

Завідувач санітарно-гігієнічної лабораторії О.Втерковська