** Риск заболевания в полнее реален.**

[Бронхиальная астма](http://medportal.ru/enc/allergology/reading/15/) — хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся кашлем,  одышкой, перерастающей в приступы [удушья](http://medportal.ru/terms/10694/). Заболевание может возникнуть у любого человека в любом возрасте.

 Большинство больных испытывают первые симптомы в раннем возрасте, около половины пациентов в возрасте от 10 лет до 40 лет. Около 50% детей при правильном лечении избавляются от заболевания.

 По данным статистики, более 300 млн. человек в мире страдает данным заболеванием (от 4 до 10% населения) число их постоянно растёт.

Заболевание может быть связано с наследственной предрасположенностью и с факторами окружающей среды, включая аллергические факторы или частыми инфекциями дыхательных путей, с ринитом, дерматитом.

Бронхиальная астма возникает из-за гиперчувствительности к раздражителям. Когда раздражители попадают в организм человека, в организме запускается аллергическая реакция, которая проявляется сужением просвета бронхов и выработкой густой слизи, которая затрудняет дыхание.

Наиболее характерными признаками бронхиальной астмы являются: частый, мучительный кашель, который может ухудшаться ночью, после физического усилия, после вдыхания холодного воздуха.

 **Приступ астмы может быть вызван:**

- [аллергенами](https://health.mail.ru/drug/rubric/V01/) (шерсть животных, пыль, продукты питания, клещи, пыльца, споры).,приступ нередко сопровождается насморком, симптомами вегетативной дистонии, крапивницей;.
- вирусными и бактериальными инфекциями (бронхитом, простудой, гриппом, синуситом);
- раздражителями в окружающей среде (выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым);
- лекарственными средствами ( [ацетилсалициловая кислота](https://health.mail.ru/drug/acetylsalicylic_acid/)  и нестероидные противовоспалительные средства);

- [стрессами](https://health.mail.ru/disease/stress/) (волнение, страх);
- интенсивной физической нагрузкой и особенно в холодных помещениях (бег на улице зимой).

**Инфекционно-аллергическая астма** развивается на фоне хронической инфекции в дыхательных путях. Это может быть не долеченный бронхит, синусит, тонзиллит.

Постоянное воспаление бронхов, присутствие в организме чужеродных бактерий и продуктов их жизнедеятельности приводит к изменениям в бронхах. Они становятся более чувствительными к всевозможным раздражителям, нарушается их местный иммунитет. В итоге это приводит к возникновению астматических приступов. Такая разновидность астмы редко наблюдается у детей, в основном она возникает у людей в возрасте 35–40 лет и старше.

Симптомы астмы могут быть различными: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и [кашля](https://health.mail.ru/disease/kashel/) до одышки, стеснения в груди и приступов удушья.

При кашле, который сопровождается свистящим дыханием или затруднением дыхания следует обратиться к врачу.

Если симптомы заболевания нарастают или не проходят в течение 24-48 часов, может потребоваться экстренная медицинская помощь и госпитализация.

 Осложнения астмы:  [пневмоторакс](https://health.mail.ru/disease/pnevmotoraks/) (попадание воздуха в плевральную полость); острая дыхательная недостаточность; эмфизематозные нарушения легких.

 **Профилактика**[**бронхиальной астмы**](https://health.mail.ru/disease/bronhialnaya_astma/):

- следует знать, какие факторы могут спровоцировать приступ астмы и избегать этих факторов.

- следите за чистотой в доме и устраните аллергены (пыль, шерсть животных, клещи, продукты питания, пыльца, споры плесневых грибов и др).

- избегайте сигаретного дыма, выхлопных газов, бросьте курить.

- принимайте все назначенные врачом препараты, чтобы сократить частоту приступов, и следите за тем, чтобы всегда были под рукой все необходимые препараты.

- научитесь правильно использовать ингалятор.

 - после появления первых симптомов приступа немедленно примите меры.

- во время приступа не паникуйте, несколько раз медленно вдохните и используйте ингалятор.

- покажите членам семьи, где находятся необходимые лекарства, как, и в каком количестве, в какой последовательности их принимать, что делать в экстренных случаях.

- регулярно посещайте врача для оценки состояния вашего здоровья.

 Регулярно занимайтесь спортом, чтобы улучшить состояние сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Специалисты утверждают, бронхиальная астма – заболевание, которое реально контролировать в повседневной жизни.