



# БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

→ Астма – хроническое заболевание дыхательных путей, характеризующееся их гиперреактивностью и обратимой обструкцией.

В мире от астмы страдает более 300 млн. человек

## ПРИЧИНЫ:



- наследственная предрасположенность
- аллергия
- факторы окружающей среды

## ФАКТОРЫ РИСКА:



- частые инфекции дыхательных путей
- стресс
- прием нестероидных противовоспалительных препаратов

## СИМПТОМЫ:



затруднение выдоха, свистящее дыхание



сухой кашель



приступы удушья

## РЕКОМЕНДАЦИИ:



- следить за чистотой в доме
- устранить любые аллергены (пыль, шерсть животных)
- проводить профилактику сезонных простудных заболеваний
- избегать сигаретного дыма и выхлопных газов; бросить курить, если курите!

# БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

## ФАКТОРЫ РИСКА



## КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ?



ДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С СИГАРЕТНЫМ ДЫМОМ И ЛАКОКРАСОЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ



НЕ ДЕРЖИТЕ В ДОМЕ ЖИВОТНЫХ



НЕ ХРАНИТЕ ДОМА КОВРЫ, СТАРЫЕ КНИГИ



ИЗБЕГАЙТЕ ЦВЕТУЩИХ РАСТЕНИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ У ВАС АЛЛЕРГИЮ



ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ, БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ **СПОРТОМ** УКРЕПЯТ МЫШЦЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ДЫХАНИИ, СНИЗЯТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ ГИПОКСИИ. ПЕРЕД ВЫБОРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. СЛЕДИТЕ ЗА ПУЛЬСОМ – ОН НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ **150 УДАРОВ В МИНУТУ**



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Кашель  
(с мокротой)



Боль  
в грудной клетке



Одышка



Потеря  
аппетита



Потеря веса



Повышение  
температуры  
тела

**В случае длительного кашля немедленно обратитесь к врачу.  
Только врач может поставить точный диагноз после обследования.  
НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО!**

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Занятия спортом



Прогулки на свежем  
воздухе



Правильное  
питание



Соблюдение  
санитарно-гигиенических норм



Своевременная  
вакцинация



Регулярное медицинское  
обследование



Непрерывное и правильное  
лечение больного  
туберкулезом



Соблюдение  
гигиены кашля



Отказ от курения  
и алкоголя



Обеспечьте доступ  
солнечных лучей



Полноценный сон  
7-8 часов

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ!**