

Рекомендации пациенту с бронхиальной астмой

Прежде всего, Вы должны быть уверенными, что Вы действительно болеете бронхиальной астмой, а не иным, сходным заболеванием (обструктивной болезнью легких, альвеолитом, туберкулезом и пр.) Для этого убедитесь, что диагноз поставлен грамотным аллергологом или пульмонологом, проведено функциональное, аллергологическое, рентгенологическое, лабораторное обследование. Помимо этого, нужно понимать, что бронхиальная астма это – «семейство» заболеваний, среди которых наиболее часто встречаются аллергическая бронхиальная астма. Непосредственным причинным фактором аллергической бронхиальной астмы являются аллергены (чаще – «бытовые» - клещи домашней пыли, микрогрибы, экскременты тараканов и пр.). Избавиться от бронхиальной астмы на нынешнем уровне наших знаний невозможно, однако можно стремиться достигнуть максимально длительной ремиссии (исчезновения приступов бронхиальной астмы). Этого можно достигнуть, исключив «причинный» аллерген или минимизировав его воздействие на организм:

- использовать специальные чехлы для постели, заменить ковровые покрытия линолеумом, паркетом, пластиком. Стирать белье в горячей воде (не ниже 70° С), лучше с использованием специальных акарицидных добавок. Все предметы, находящиеся в спальне, промывать теплой водой каждые две недели (включая ковры), поддерживать влажность в квартире не выше 50%;
- не использовать перьевую подушку, плотно закрывать двери платяных шкафов, не привлекать пациента к уборке в квартире, исключить все «пылесборники», особенно пылесосы с фильтрами, а также предметы и вещи, на которых оседает пыль и регулярно протирать изнутри выдвижные ящики и шкафы;
- применять специальные препараты для уничтожения клещей и продуктов их жизнедеятельности, а также использовать пылесосы с водяным замком, избегая любых фильтров;
- зимой периодически выносить вещи на мороз, облучать УФО;
- покупать стулья и табуреты с сиденьями и спинками, обтянутыми не тканью, а кожей или кожзаменителем, либо вообще деревянные или пластиковые;
- не забывать, вовремя, чистить бытовые кондиционеры, бороться с плесенью;
- при приготовлении пищи отдавать предпочтение электроплитам, пользоваться вытяжками над плитой, готовить пищу в отсутствие больного;
- в помещении не курить, не пользоваться освежителями воздуха и инсектицидами, средствами бытовой химии, исключить мягкие игрушки, животных, бороться с тараканами (не с помощью инсектицидов).

Кроме этого, больной должен стремиться избегать инфекций дыхательных путей, поддерживать в «боеспособном» состоянии свой иммунитет, не курить (активно и пассивно), заниматься физкультурой и обязательно сотрудничать со своим лечащим врачом. Современные методики лечения бронхиальной астмы позволяют иметь высокое качество жизни и даже достигать больших успехов в спорте.

Желаем Вам этого!

*Сидоренко Светлана Алексеевна
врач-аллерголог детский*