



Бронхиальная астма.

Знать – значит действовать.



Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое возникает в результате действия аллергенов.

Симптомы бронхиальной астмы:



Правила, которых должен придерживаться больной, чтобы свести к минимуму риск развития приступов астмы:

- в помещении, где проживает пациент с астмой, необходимо проводить влажную уборку 1-2 раза в неделю. На время уборки больной должен покинуть помещение;
- из помещения должны быть удалены все ковры и мягкая мебель, а также другие предметы, в которых может накапливаться пыль;
- постельное белье пациента нужно стирать каждую неделю в горячей воде (60 °C), используя хозяйственное мыло;
- в помещение, где проживает пациент с астмой, нельзя допускать домашних животных;
- не рекомендуется содержать комнатные растения;
- из пищевого рациона больного следует исключить все продукты, вызывающие аллергию;
- целесообразно провести меры по борьбе с тараканами и другими насекомыми;
- одеяла подушки, матрасы из пера, пуха, шерсти замените на синтетические;
- меньше пользуйтесь дезодорантами, освежителями воздуха, парфюмерией, особенно в виде спреев;
- откажитесь от табакокурения, также пассивного, от алкоголя.

Рекомендации по поддержанию контроля над астмой:



Факторы, которые вызывают обострение бронхиальной астмы

Физические
нагрузки



Холодный
воздух



Сильный
стресс



Пыль
и клещи



Сильные
эмоции и
переживания



Насекомые



Плохая
экология



Шерсть
животных



Дым (в
особенности
табачный)



Простудные
заболевания



ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ



СИСТЕМНАЯ
ОЧИСТКА
ОРГАНИЗМА



ВОССТАНОВЛЕНИЕ
МИКРОФЛОРЫ
КИШЕЧНИКА



ЛЕЧЕНИЕ
ПАТОЛОГИИ
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ФУНКЦИИ
ПОЗВОНОЧНИКА



ЛЕЧЕБНОЕ
И РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ЛЕЧЕБНАЯ
ГИМНАСТИКА И
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНИКИ



ИММУНОНОРМАЛИЗАТОРЫ И
БИОРЕГУЛЯТОРЫ
ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ



ПОЛНЫЙ ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ



ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ
НА ВРЕМЯ
ЛЕЧЕНИЯ



ПРЕДУПРЕДИ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни

правильное питание



отказ от курения,
в том числе исключить
пассивное курение



устранение
профессиональных
вредностей



укрепление
иммунитета



частая уборка
помещений, ликвидация
пылесборников



закаливание,
регулярные
физические
упражнения



ограничение использования
аэроаллергенов: дезодорантов,
освежителей воздуха и др.



прием лекарственных средств –
только после консультации врача



своевременная диагностика
и лечение аллергических
заболеваний и респираторных
инфекций



<https://vk.com/ncphld>



<https://www.facebook.com/NCPHLD/>



https://www.instagram.com/be_healthy_kz/



<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZqp4fuCEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ