



## Что такое астма?

**Астма** – хроническое заболевание, которое характеризуется кратковременными приступами удушья, обусловленное спазмами в бронхах и отеком слизистой оболочки.

**Выделяется 2 вида астмы:**

**Сердечная астма** – это приступы удушья и одышки, которые возникают у человека вследствие застоя крови в легочных венах. Это состояние развивается при нарушении работы левых отделов сердца. Как правило, приступы развиваются после перенесенных стрессов, повышенных физических нагрузок или же в ночное время.

**Бронхиальная астма** – одно из самых распространенных хронических заболеваний в мире. Заболевание провоцируют сильные эмоции, физические нагрузки, холодный воздух. Опасность представляют аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, перхоть и шерсть животных); аллергены вне помещений (цветочная пыльца и плесень); табачный дым; химические раздражающие вещества на рабочих местах; загрязнение воздуха.

**Бронхиальная астма** делится на:

- астму напряжения;
- кашлевую;
- профессиональную;
- ночную;
- аспириновую.

**Основные симптомы астмы включают в себя:**

- Кашель с мокротой или без нее.
- Втягивание кожи между ребрами при дыхании.
- Темные мешки под глазами.
- Затруднение дыхания при выполнении физических упражнений или активной деятельности.
- Одышка, которая наблюдается в бессимптомные периоды и усиливается ночью или ранним утром.
- Затрудненное дыхание на холодном воздухе.
- Хронический сухой кашель.
- Человеку трудно выдохнуть, поэтому появляется свист при дыхании.
- Облегчение состояния после приема препаратов, расширяющих бронхи.



В бытовом смысле астму вылечить нельзя – она никуда не уйдет. Но с медицинской точки зрения можно. Изначально следует полностью устранить причину развития этого аллергического процесса и подобрать лекарство для регулярного приема, которое будет блокировать воспаление и предупреждать приступы удушья.

При соблюдении правильного образа жизни и рекомендаций врача можно продлить период ремиссии и свести к минимуму частоту приступов.

## Советуем почитать:

**Агушина, Т. Зимние советы астматику / Т. Агушина // Будь здоров!. – 2016. – № 1. – С. 46-49.**

Причины возникновения астмы у детей и ее особенности. Первая помощь во время приступа и советы по профилактике.

**Анисонян, М. Болезнь застоя / М. Анисонян. – (Сам себе доктор) // Природа и человек. XXI век. – 2015. – № 12. – С. 51.**

О профилактике и лечении бронхиальной астмы.

**Романова, Е. А. Бронхиальная астма / Е. А. Романова // Диагностический справочник терапевта / Е. А. Романова. – Москва, 2007. – С. 21-31.**

Причины возникновения, основные симптомы, лечение астмы.

**Кириллова, Ю. Напутствие отпускнику-астматику / Ю. Кириллова // Будь здоров!. – 2018. – № 7. – С. 24-28.**

Советы для астматиков, чтобы избежать приступов во время летнего отдыха.

**Никольская, Т. Целебные колючки / Т. Никольская // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2015. – № 5 (146). – С. 42-47.**

Целебные свойства отвара иголок и почек хвойных деревьев помогут в лечении бронхиальной астмы.