**2 ТРАВНЯ - ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З АСТМОЮ**



 Астма є хронічним захворюванням, для якого характерні періодичні напади задишки та свистячого дихання. Ці симптоми можуть виникати декілька разів на день або тиждень. У декого стан погіршується під час фізичної активності або вночі. Це важке та виснажливе захворювання.

 На сьогоднішній день ніхто в світі не може назвати конкретні причини астми. Але можна сказати, що поєднання генетичної схильності та деяких факторів навколишнього середовища, які викликають алергічні реакції і подразнюють дихальні шляхи, сприяють виникненню бронхіальної астми.

* **Такими алергенами можуть бути**
* в приміщеннях - кліщі, які живуть в домашній пилюці в домашній білизні, килимах, шерсті домашніх тварин
* на вулиці – пилок рослин, цвіль грибів та ін.
* тютюновий дим
* забруднення атмосферного повітря
* хімічні речовини на робочому місці

 Вченими встановлено, що напад астми можуть викликати холодне повітря, сильне емоційне збудження ( гнів, страх), фізичне навантаження.

 Навіть деякі лікарські засоби можуть спричинити напад астми. Наприклад, аспірин, інші нестероїдні протизапальні препарати, бета блокатори, які вживають для зниження артеріального тиску.

* **Як зменшити ризики?**
* Тримайте помешкання в чистоті
* Уникайте дії тютюнового диму
* На робочих місцях використовуйте засоби індивідуального захисту, щоб уникнути впливу промислових алергенів
* Не приймайте ліки без призначення лікаря
* При проявах алергії звертайтеся до лікаря

Лікар-дезінфекціоніст Г.Катаман