



Щороку світова спільнота з 1998 року відзначає цей день, основна мета якого – привернути увагу до проблем хворих на бронхіальну астму, підвищення якості медичної допомоги таким пацієнтам.

За статистикою, у світі більше 5% дорослого населення і 10% дитячого страждають на це серйозне, хронічне захворювання.

Основними симптомами бронхіальної астми є напади задухи, свистячі хрипи, утруднене дихання, нападopodobний кашель, які виснажують хворого.

Причинами бронхіальної астми є спадкова схильність, дія факторів навколишнього середовища, а також різноманітні алергени.

До алергенів відносяться домашні алергени (домашній пил, алергени тварин, пліснява тощо), зовнішні алергени (пилок рослин, грибів), ліки (аспірин та інші нестероїдні протизапальні препарати), харчові добавки, емульгатори, барвники та інші хімічні речовини.

Крім цього є фактори, які сприяють виникненню астми такі як недоношеність новонароджених (вага при народженні менше 2,5 кг), штучне вигодовування, респіраторні інфекції, вживання певних продуктів (малина, полуниця, ефірні олії, цитрусові, шампанські вина, шипучі напої, кава, какао, шоколад, риба, курятина, свинина, копченості, консерви), контакт з агресивними речовинами (пилок рослин, повітряні полютанти), паління (активне і пасивне).

Також є фактори опосередкованого впливу такі, як холодне повітря, сильне емоційне збудження (гнів, страх), значні фізичні навантаження.

Із бронхіальною астмою можна жити повноцінним життям. **Слід дотримуватися певних профілактичних заходів:**

- Слідкувати за чистотою вдома – регулярно прибирати провітрювати приміщення, стежити за рівнем сухості повітря, за потреби – зволожувати і фільтрувати його спеціальними приладами, обмежувати використання побутової хімії, а під час прибирання користуватися гумовими рукавичками і маскою, при перших підозрах на алергію, звертатися до лікаря.
- Вести здоровий спосіб життя. Дотримуватися здорового харчування. Пити якісну воду, яка відповідає гігієнічним нормативам. Бути активним, навіть якщо ви не займаєтесь спортом, мотивуйте себе гуляти щодня за будь-якої погоди. Обирати фізичну активність, яка приносить задоволення – плавай, бігай, грай у футбол, танцюй.
- Також, пам'ятайте, що вчасно розпочата фахова терапія дозволяє контролювати перебіг хвороби, зберегти працездатність і покращити якість життя. Необхідно вчасно звертати увагу на здоров'я та проходити профілактичні обстеження.
- Не займайтесь самолікуванням, перед прийомом будь-яких ліків радьтеся з лікарем!

**Довідково:**

В Україні діє Урядова програма «Доступні ліки», відповідно до якої пацієнти з бронхіальною астмою отримують ліки безкоштовно, або з незначною доплатою, оскільки саме це захворювання суттєво знижує якість життя пацієнта.

Для того, щоб отримати препарати за цією програмою, необхідно звернутись до сімейного лікаря, з яким ви підписали декларацію, виписати електронний рецепт із зазначенням діючої речовини, прийти до аптеки з позначкою «Доступні ліки», та отримати обрані ліки.