

**ЛЕЧИТЬ.
КОНТРОЛИРОВАТЬ.
ДЫШАТЬ.** 

Провоцирующие факторы бронхиальной астмы¹



Что необходимо знать? Что делать?

ВАЖНО ПОНИМАТЬ, КАКИЕ ФАКТОРЫ МОГУТ УСУГУБИТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ ВАШЕГО РЕБЕНКА.

Проявления или состояния, способные вызвать симптомы бронхиальной астмы, такие как кашель, свистящее или затрудненное дыхание, называются провоцирующими факторами. Но понимание того, какие факторы провоцируют бронхиальную астму у вашего ребенка, по возможности поможет избежать развития приступов или симптомов. Ниже приведены распространенные факторы, провоцирующие бронхиальную астму.

УДЕЛЯЙТЕ ДОЛЖНОЕ ВНИМАНИЕ ЭТИМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ПРОВОЦИРУЮЩИМ ФАКТОРАМ

Аллергены

- ☐ Пыльца трав, деревьев или сорняков
- ☐ Продукты питания или пищевые добавки
- ☐ Частицы грибковой пыли в воздухе
- ☐ Перхоть и слюна животных
- ☐ Клещи домашней пыли
- ☐ Тараканий помет

Раздражители

- ☐ Стойкие запахи/парфюмерия
- ☐ Сигаретный дым
- ☐ Продукты горения газа
- ☐ Аэрозольные спреи

Другие провоцирующие факторы

- ☐ Простуда или вирусные инфекции
- ☐ Рефлюксная болезнь/изжога
- ☐ Физические нагрузки
- ☐ Лекарственные препараты
- ☐ Длительный смех или плач
- ☐ Холодный воздух
- ☐ Эмоциональный стресс

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СЛУЧАЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОВОЦИРУЮЩЕГО ФАКТОРА¹.

Научитесь распознавать провоцирующие факторы для вашего ребенка, а затем придерживайтесь советов, помогающих снизить риск воздействия этих факторов. Это поможет вашему ребенку чувствовать себя лучше.



Поддерживайте порядок в доме:

- поддерживайте влажность в доме до 50% и ниже, с помощью соответствующего оборудования, регулярно проветривайте жилье;
- проводите адекватную вентиляцию и применяйте вытяжные устройства, позволяющие снизить концентрацию оксида и диоксида азота, оксида и диоксида углерода, бытовых аэрозолей;
- не проводите ремонт помещений в присутствии детей;
- в периоды особо интенсивного загрязнения атмосферного воздуха (смог) в результате погодных и атмосферных условий стремитесь оставаться дома в чистом, хорошо кондиционируемом помещении;
- применяйте для чистки матрасов, ковров и других напольных покрытий вакуумные пылесосы;
- мойте пол водой с детергентами для устранения загрязненности и аллергенов;
- стирайте постельное белье (1–2 раза в неделю) при температуре 55–60 °С;
- используйте чехлы из непроницаемых для клещей тканей;
- замените ковры и ковровые покрытия на легко моющиеся линолеум или паркет. Гардины и занавески в спальне также лучше заменить на моющиеся жалюзи, мебель с тканевым покрытием на моющуюся кожаную или виниловую;
- устранили мягкие игрушки из спальни, при необходимости стирайте их в горячей воде 55–60 °С или замораживайте в морозильной камере;
- храните книги, одежду, постельное белье только в закрытых шкафах. Несезонную одежду и обувь, неиспользуемые игрушки можно упаковать в полиэтилен;
- устранили активное и пассивное курение.

Предотвращайте появление плесени и насекомых в доме:

- незамедлительно устраняйте любые протечки воды в доме для предотвращения высокой влажности и появления пятен плесени;
- не держите много комнатных растений — в цветочных горшках размножаются плесневые грибы, что является источником грибковых аллергенов. Регулярно пересаживайте цветы в свежий грунт;
- используйте противогрибковые средства для обработки поверхностей в ванной комнате и других помещениях для уничтожения грибов;
- уничтожайте тараканов с помощью соответствующих инсектицидов;
- следите, чтобы на стенах, потолке и полах не было трещин;
- устранили доступ насекомых к остаткам пищи.

Рекомендации в весенне-летний период:

- 1 проветривайте помещения в те часы, когда концентрация пыльцы в воздухе наименьшая (например, вечером) и закрывайте окна днем, когда концентрация пыльцы в воздухе максимальна;
- 1 ношение солнцезащитных очков способствует уменьшению попадания пыльцы на слизистую глаз;
- 1 исключите контакты с травой, сеном, участие в сезонных сельхозработах;
- 1 не принимайте участие в садовых работах осенью и весной, так как лежащие листья и трава служат источником плесневых грибов в воздухе;
- 1 проводите в квартире ежедневную влажную уборку;
- 1 ограничьте прогулки в жаркую, сухую, ветреную погоду. Не выезжайте в такую погоду в парк, поле, лес. Наилучшее время прогулки — после дождя;
- 1 при возвращении домой с улицы помойте не только руки, но и лицо. Для умывания можно использовать только водопроводную воду. На поверхности водоемов и открытых емкостей с водой осаждается много пыльцы;
- 1 ежедневно вечером мойте голову и меняйте полотенца;
- 1 исключите из питания пищевые продукты с перекрестной аллергенной реактивностью;
- 1 используйте для лечения фитопрепараты строго по показаниям, откажитесь от применения растительных косметических средств (мыло, шампуни, кремы, бальзамы и т. п.).

Как быть с домашними животными:

- 1 если возможно, найдите для домашнего животного другого владельца и не заводите новых домашних животных; не допускайте животное в спальную комнату и, если возможно, содержите животное вне дома;
- 1 после удаления животного из квартиры проведите тщательную уборку помещения для полного удаления следов слюны, экскрементов, перхоти, шерсти животного. Обычно симптомы бронхиальной астмы исчезают через 6 месяцев после того, как из дома удаляют любых домашних животных, которые могли быть источником аллергена, спровоцировавшего развитие заболевания;
- 1 не посещайте цирк, зоопарк и дома, где есть животные;
- 1 не пользуйтесь одеждой из шерсти, меха животных.

AstraZeneca 

¹ Национальная программа «Бронхиальная астма у детей. Стратегия лечения и профилактика». - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : Оригинал-макет, 2017. - 160 с

Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном разделе, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача.

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалс».
Адрес: 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д. 21, стр. 1., Башня «ОКО», 30 этаж
Тел.: +7 (495) 799-56-99 www.astrazeneca.ru, www.az-most.ru
Номер одобрения: PUL-RU - 10454 Дата одобрения: 25.05.2021 Дата истечения: 24.05.2023