### Астма - не приговор: при правильном лечении люди с этим диагнозом ведут обычный образ жизни.

Всемирный день борьбы с астмой или Международный астма-день (World Asthma Day) - ежегодное мероприятие, которое проводится в первый вторник мая под эгидой глобальной инициативы по астме при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Впервые этот День прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме. В 2023 году День борьбы с астмой прошел 2 мая.

Главная цель этого Дня - привлечь внимание общественности к проблеме роста заболеваемости астмой, повысить качество помощи больным астмой и осведомленность людей об этом заболевании.

Бронхиальная астма - в переводе с греческого - означает «тяжелое дыхание». Основным проявлением болезни в ее развернутой клинической картине является приступ удушья или выраженной нехватке воздуха на фоне «свистящих» хрипов в грудной клетке, сопровождающихся кашлем с отделением вязкой мокроты и разрешающегося в течение 1,5 - 2х часов самостоятельно или в более короткие сроки при применении дозированного ингалятора с бронхолитиком. Степень выраженности затруднения дыхания может быть различной от мало заметной до явного приступа удушья с тягостным чувством нехватки воздуха и даже удушья, не поддающегося лечению - астматического статуса, который требует оказания помощи только в условиях стационара.

Астма – это проблема здравоохранения мирового масштаба. Ею болеют во всех странах, независимо от уровня развития и доходов. И хотя это заболевание с низкой смертностью, есть прогресс в изучении и лечении астмы, но нельзя недооценивать её опасность. Она нередко приводит к инвалидности.

«Вызов, брошенный астмой!», - так характеризуют ситуацию врачи в мире. Распространенность бронхиальной астмы на планете варьирует в пределах 1-18%, что соответствует примерно 300 млн. человек (по данным ВОЗ), и, согласно прогнозам, к 2025г. этот показатель может увеличиться на 100 млн. В России общее количество больных астмой приближается к 7 млн. человек.

На 1 января 2023 года в Пермском крае зарегистрировано почти 40 тысяч больных бронхиальной астмой старше 18 лет, ее доля составила 1,63%, в регионе преобладают лёгкие и среднетяжелые формы. На сегодняшний день прогнозируется дальнейший рост заболеваемости среди молодых лиц трудоспособного возраста. Это связано не только с высокой распространенностью заболевания, но и с повышением качества диагностики бронхиальной астмы. Улучшилась профессиональная подготовка врачей-терапевтов и врачей общей практики, совершенствуется медицинская помощь больным астмой на амбулаторном и реабилитационном этапах.

Бронхиальная астма - это одно из самых распространенных хронических легочных заболеваний. По статистике в России 5-7% взрослого населения и 10% детского населения страдает бронхиальной астмой. Если болен один из родителей, то вероятность развития бронхиальной астмы у ребенка составляет 20-30%, наличие астмы у обоих супругов увеличивает этот риск до 75%. Поэтому важно знать, какие внешние признаки болезни могут быть предметом обращения к врачу для исключения или подтверждения этого диагноза, тем более, что позднее начало лечения способствует быстрому прогрессированию заболевания, ухудшает прогноз и затрудняет лечение больных всех возрастов.

Медикаментозная терапия – не единственный способ лечения астмы. Сегодня созданы мировые стандарты ведения таких больных, существуют международные и национальные руководства и профессиональные сообщества, где каждый больной получает рекомендации относительно образа жизни и профилактики повторных приступов.

ВОЗ, координируя и поддерживая международные усилия по борьбе с астмой и оказания помощи больным, ещё в 1989 году внедрила программу «Глобальная инициатива по бронхиальной астме» (The Global Initiative for Asthma – GINA), которая впоследствии стала международной организацией. По мнению GINA, успех борьбы с бронхиальной астмой определяется тремя составляющими:

1. Профилактика заболевания. Для предупреждения астмы на государственном уровне необходимо принять меры по снижению промышленного загрязнения воздуха, уменьшению распространенности курения, пропаганде здорового образа жизни.

2. Внедрение и доступность эффективных методов диагностики и лечения. В отличие от онкологических и ряда других заболеваний, астма – болезнь с контролируемой смертностью. Вовремя полученная качественная медицинская помощь уменьшает риск летального исхода.

3. Научные исследования. Причины астмы до конца не установлены, а методы лечения пока далеки от совершенства.

Поэтому задача Всемирного Дня борьбы с астмой – распространение информации об этом заболевании и обеспечение больным астмой доступа к адекватному лечению; повышение знаний людей о бронхиальной астме, информирование о профилактике и ранней диагностике болезни; повышение качества медицинской помощи и осведомление врачей о последних достижениях науки.

Астмой можно заболеть в любом возрасте. Астма - болезнь не инфекционная, ею нельзя заразиться от других людей.

У людей с бронхиальной астмой могут возникать затруднения дыхания, а также приступы астмы: заложенность в груди, кашель, хрипы в груди. Люди с астмой могут просыпаться по ночам из-за кашля или затрудненного дыхания. Некоторые приступы довольно слабые, некоторые бывают очень серьезными, от тяжелого приступа можно умереть.

Страдающие астмой люди могут вести нормальный активный образ жизни, если они научились держать свою болезнь под контролем. Бронхиальная астма не должна ограничивать жизнь. Если астма под контролем, пациент может работать, играть и ходить в школу, хорошо спать ночью, предотвратить большинство приступов астмы.

Когда болезнь под контролем, бронхи чистые и воздух свободно проходит в легкие и обратно. Если астма не контролируется, стенки бронхов всегда утолщены и отечны, во время приступа астмы меньше воздуха поступает в легкие и выходит наружу. Человек кашляет и ощущает хрипы и заложенность в груди. Бронхи сужаются, их стенка отекает еще сильнее, и в бронхах выделяется слизь.

Многое может вызвать приступ астмы. Все, что вызывает приступы, называется факторами риска. Это аллергены (животные, пыльца деревьев и трав, некоторые продукты питания), а также пыль, сильные запахи, сигаретный дым, простуда и др. Минимизация факторов риска называется вторичной профилактикой.

Алгоритм действия должен знать каждый, чтобы вовремя оказать помощь себе во время приступа или больному во время приступа астмы. Если начинается приступ астмы, действуйте быстро:

1. Прекратите контакт с фактором, который спровоцировал приступ

2. Примите в виде ингаляции бронхорасширяющее лекарство (бронхолитик) + противовоспалительное (на сегодня существуют комбинации из двух препаратов в одном ингаляторе)

3. Оставайтесь в покое в течение часа, чтобы убедиться, что дыхание улучшилось

4. Если не становится лучше, срочно обратитесь к врачу или в скорую помощь

Осторожно! Избыточное применение бронхорасширяющих лекарств может навредить. Показывайтесь врачу для контроля 2 или 3 раза в год. Посещайте врача, даже если чувствуете себя хорошо и не испытываете проблем с дыханием.

**Как контролировать астму и предупреждать приступы:**

1. Принимайте лекарства так, как рекомендует врач

2. Избегайте факторов риска

3. Составьте с врачом свой личный план действий при бронхиальной астме

*https://minzdrav.permkrai.ru/*