**Бронхиальная астма ‒ симптомы, лечение, признаки у взрослых.**

Бронхиальная астма – хроническое заболевание бронхов, которое сопровождается спазмами и отеком слизистой оболочки.

В переводе с греческого asthma означает удушье, тяжелое дыхание. Действительно, данное заболевание характеризуется постоянно повторяющимися приступами удушья.

В современном обществе астма считается серьезной проблемой из-за прогрессивного течения болезни, которая беспокоит больных частыми приступами и вызывает ухудшение качества их жизни. Сегодня в мире более 100 млн. человек страдают от бронхиальной астмы, что в среднем для каждой страны составляет 4-8 % взрослого населения. Ежегодно астма становится причиной смерти 250 тыс. человек.

Среди вероятных причин заболевания ученые называют плохую экологическую обстановку в мире, увеличение количества генно-модифицированных продуктов, а также гиподинамию, особенно распространенную среди взрослого населения развитых стран.

**Причины бронхиальной астмы**

К развитию бронхиальной астмы приводит сочетание внутренних и внешних факторов.

Среди внутренних причин заболевания выделяют следующие:

* Эндокринные нарушения
* Отклонения в работе дыхательной системы
* Слабый иммунитет

К внешним причинам относят:

* Аллергии различного происхождения
* Работу на экологически неблагополучных предприятиях
* Курение
* Стресс

Наиболее распространенными факторами, на фоне которых у взрослых людей развивается бронхиальная астма, являются аллергии и курение.

**Бытовые аллергены**

В бытовом окружении любого человека присутствует множество различных аллергенов – это пыль, пыльца растений, шерсть животных, плесень, испарения химических веществ с поверхности новой мебели. Все эти аллергены провоцируют хронические заболевания дыхательных путей, и бронхиальная астма аллергического происхождения является самой распространенной.

**Условия труда**

Один из опасных видов астмы – профессиональная. Данный вид болезни развивается у взрослых людей под влиянием на организм различных материалов, используемых на рабочем месте. Согласно статистике, 15 % всех случаев астмы вызваны условиями труда.

**Генетические причины**

Примерно треть взрослых, страдающих бронхиальной астмой, болеют с детства. Избавившись от болезни в подростковом периоде, такие люди рискуют снова встретиться с астмой во взрослом возрасте. В этом случае риск развития заболевания повышают генетические факторы, а также влияние окружающей среды. При наличии наследственной предрасположенности и экологически неблагополучной обстановки болезнь имеет все шансы проявиться. Сегодня ученые проводят исследования, пытаясь установить, какие именно гены отвечают за вероятность развития астмы, и как медицина может повлиять на этот процесс.

Вне зависимости от причины заболевания механизм развития астмы у взрослых людей заключается в том, что на дыхательные пути воздействуют негативные факторы, и организм не может противостоять этому влиянию из-за повышенной чувствительности, наследственной предрасположенности и других причин. Под влиянием негативных факторов происходит сужение просвета бронхов. Данное состояние называют бронхиальной обструкцией. Растет объем слизи в бронхах, ухудшается дыхание, появляются хрипы, кашель и другие симптомы.

**Формы и степени**

Различают три основные формы бронхиальной астмы.

* **Аллергическая.** Болезнь вызывает определенный аллерген или группа аллергенов, среди которых могут быть продукты питания, пыль, шерсть животных, пыльца
* **Неаллергическая.** Вызывается факторами неаллергического происхождения. Данная форма может возникнуть на фоне хронических инфекций дыхательных путей, **гормональных изменений**, приема некоторых лекарств, например, аспирина
* **Смешанная.** Эта форма бронхиальной астмы сочетает в себе признаки двух предыдущих форм

**Симптомы бронхиальной астмы**

Чем раньше выявлено заболевание, тем более вероятен успешный результат лечения, поэтому уже с момента появления первых симптомов следует обращаться за врачебной помощью. Что должно насторожить? Среди ранних признаков бронхиальной астмы отмечаются следующие:

* **Удушье или одышка.** Состояние может возникнуть как на фоне физической нагрузки, так и в полном покое, а также при вдыхании воздуха с примесями частиц-аллергенов. Удушье или одышка наступают внезапно, как приступ
* **Кашель.** Возникает одновременно с одышкой и имеет надсадный характер. Кашель непродуктивный, и только в конце приступа возможно отделение небольшого количества мокроты
* **Поверхностное дыхание.** Приступ астмы сопровождается частым поверхностным дыханием, невозможностью сделать вдох полной грудью
* **Хрипы.** Они сопровождают дыхание человека во время приступа и иногда выслушиваются даже дистанционно
* **Поза ортопноэ.** Это поза, которую рефлекторно занимает человек во время приступа – сидя, свесив ноги, крепко ухватившись руками за стул, кровать или другой предмет. Такая поза способствует более глубокому выдоху

На ранних стадиях заболевания могут проявляться только некоторые из этих признаков. Они беспокоят человека короткое время и самостоятельно проходят, не повторяясь длительное время. Но без лечения со временем симптомы прогрессируют, поэтому крайне важно своевременно обращаться к специалистам, даже если число приступов и их сила минимальны.

По мере развития заболевания в организме происходят такие нарушения, как:

* Общая слабость
* Синюшность кожи
* Затрудненный вдох
* Одышка
* Сухой кашель
* Учащенное сердцебиение
* Головокружения и головная боль
* Подверженность различным болезням

**Лечение бронхиальной астмы**

Бронхиальная астма является хроническим заболеванием, полностью излечить которую на сегодняшний день невозможно. Однако с помощью грамотно подобранной терапии, сочетания различных методов лечения можно добиться долгой и устойчивой ремиссии, и тем самым улучшить качество жизни пациента. Комплексный подход требует самодисциплины и терпения и рассчитан на длительные сроки.

Важно наблюдение врача в динамике, так как в зависимости от тяжести болезни доза препаратов должна корректироваться.

Медикаментозная терапия осуществляется с помощью препаратов двух групп:

* **Симптоматических.** Эти препараты восстанавливают проводимость бронхов и снимают бронхоспазм, их применяют эпизодически, по необходимости
* **Базисных.** Препараты этой группы направлены на уменьшение воспалительного процесса в бронхах и требуют длительного регулярного приема.

В дополнение к медицинским препаратам также используют немедикаментозные способы лечения астмы, к которым относятся:

* Дыхательные упражнения и устройства для дыхания
* Рефлексотерапия
* Физические тренировки
* Климатотерапия

Любому человеку, страдающему астмой, важно знать об основных методах лечения и профилактики приступов, владеть методикой рационального дыхания, придерживаться гипоаллергенной диеты.

**Профилактика астмы**

Меры профилактики могут иногда оказаться настолько эффективными, что обеспечат стойкую и длительную ремиссию, а также уменьшат риск развития болезни и осложнений. К наиболее распространенным мерам профилактики относят:

* Ежедневные прогулки на свежем воздухе на протяжении двух и более часов
* Исключение контакта с аллергенами
* Меры закаливания для профилактики хронических инфекций верхних дыхательных путей
* Отказ от курения
* Использование гипоаллергенной косметики, средств бытовой химии, постельных принадлежностей, продуктов питания
* Физическую активность
* Занятия лечебной физкультурой

Для профилактики приступов бронхиальной астмы важно соблюдать следующие правила:

* Делать влажную уборку в помещении дважды в неделю и чаще
* Стирать постельное белье еженедельно и на высоких температурах
* Использовать подушки и одеяла из синтетических материалов
* Отказаться от ковров, растений, мягкой мебели в интерьере

Положительное влияние на здоровье людей с бронхиальной астмой оказывает санаторно-курортное лечение.