Наш выбор - здоровье!

Профилактика бронхиальной астмы у детей

Бронхиальная астма - заболевание, в основе которого лежит хроническое воспаление и повышенная реактивность дыхательных путей. Проявляется приступами затрудненного и учащенного дыхания и кашля. При этом вследствие сужения бронхов во время дыхания появляются свистящие хрипы, особенно на выдохе. Это хроническое заболевание, которое может привести к значительным нарушениям в физическом, психическом и эмоциональном состоянии детей, ограничивать выбор профессии, занятий и увлечений. Поэтому тема профилактики этого заболевания чрезвычайно актуальна.

Первичная профилактика бронхиальной астмы направлена на предотвращение появления заболевания и обязательно должна быть, если в семье есть генетическая предрасположенность к появлению аллергии

(мама, папа, ближайшие родственники имеют аллергические заболевания), также у ребенка с перенесенными аллергиями, повторяющимися случаями затруднения дыхания при острых респираторных инфекциях.

Профилактика бронхиальной астмы начинается еще в период внутриутробного развития ребенка и включает здоровый образ жизни матери. Курение матери во время беременности, а также пассивное курение значительно увеличивают риск развития бронхиальной астмы у ребенка! Нарушается нормальное внутриутробное развитие, снижается функция легких у новорожденных. Очень важны достаточное нахождение на свежем воздухе, адекватная физическая нагрузка, прием лекарств только по назначению врача, обязателен отказ от алкоголя. Большое значение имеет правильное питание беременной женщины. Рацион должен быть богат витаминами, клетчаткой (овощи, фрукты, крупы), пробиотическими продуктами (биойогурты, биокефир, биотворог), способствовать формированию здоровой микрофлоры кишечника у мамы и у ребенка - это очень важное условие крепкого иммунитета и предупреждения развития аллергических заболеваний!

Очень важно грудное вскармливание, которое обеспечивает защитный эффект в отношении развития аллергических заболеваний в первые годы жизни ребенка. Показано, что риск развития бронхиальной астмы у детей в дошкольном возрасте значительно ниже, если ребенок находился на грудном вскармливании не менее 4-х месяцев. Ранние проявления пищевой аллергии у детей могут предшествовать развитию бронхиальной астмы. Поэтому очень важно скорректировать диету малыша при пищевой аллергии и соблюдать другие назначения врача, чтобы предотвратить развитие бронхиальной астмы.

Красители, ароматизаторы, пищевые консерванты в молочных и других продуктах, газированных напитках, глутамат натрия, в избытке содержащийся в колбасах, чипсах, снеках, фастфуде, могут провоцировать симптомы бронхиальной астмы. Предупредить возникновение бронхиальной астмы поможет включение в рацион детей овощей, ягод и фруктов, богатых витамином С (яблоки, смородина, облепиха, капуста), а также Омега-3 и Омега-6 полиненасыщенных жирных кислот (нерафинированные растительные масла, морская рыба, орехи). Вводить эти продукты необходимо соответственно возрасту ребенка и переносимости.

Так как наиболее частыми факторами, провоцирующими начало бронхиальной астмы у детей, являются воздействие аллергенов и частые респираторные инфекции, для профилактики важны: закаливание и физическая активность, умеренное использование бытовой химии и аэрозольных средств в доме; частые прогулки на свежем воздухе; проживание в местности с благоприятной экологической обстановкой; летние выезды за город и на море. Загрязнение воздуха внутри жилых помещений так же играет важную роль в развитии бронхиальной астмы. Источниками загрязнителей (оксид азота, оксид и диоксид углерода) являются газовые плиты и колонки, печное отопление, а также некачественные строительные и отделочные материалы, которые выделяют вредные летучие органические соединения. Чаще проветривайте жилые помещения, используйте мебель из дерева и экологичные отделочные материалы в детских комнатах.

Отмечена связь между ожирением и увеличением риска развития бронхиальной астмы у детей, так как ожирение негативно влияет на иммунитет и поддерживает воспалительный процесс в стенках дыхательных путей. Правильное питание и активный образ жизни устранят этот неблагоприятный фактор!

Вторичная профилактика - это меры, призванные облегчить самочувствие больного бронхиальной астмой, предотвратить острые приступы удушья, появление осложнений. Самое важное во вторичной профилактике бронхиальной астмы - здоровый образ жизни семьи и систематическое врачебное наблюдение, соблюдение назначенного врачом лечения, тщательное наблюдение за состоянием больного. Очень важно наличие письменного плана мероприятий при обострении у пациента и его родителей, незамедлительное обращение за квалифицированной медицинской помощью (пульмонолог или аллерголог) при обострении.

Для вторичной профилактики приступов бронхиальной астмы также необходимо лечение хронических заболеваний носоглотки и других хронических заболеваний. Важно исключить контакты с аллергенами: часто проводить влажную уборку в доме (желательно моющим пылесосом с аквафильтром) и регулярно проветривать все помещения. Необходимо исключить предметы, накапливающие домашнюю пыль: ковры, старую мебель, тяжелые шторы, незастекленные шкафы с книгами, платяные шкафы, мягкие игрушки. Подушки и одеяла должны быть с синтетическим наполнителем вместо пера, на матрасы и подушки необходимо надеть пыленепроницаемые чехлы. К сожалению, придется отказаться от домашних питомцев. Помните, что не существует "гипоаллергенных" животных. Комнатные растения (пыль, плесень), аквариумные рыбки так же под запретом (сухой корм часто провоцирует аллергию). Необходимо устранить очаги плесени дома и избыточную влажность. Важно исключить из рациона питания продукты-аллергены, лекарственные препараты применять только по назначению врача. Большую пользу приносят выполнение дыхательной гимнастики, санаторно-курортный отдых, дополнительное укрепление иммунной системы с помощью массажа, иглоукалывания. Так как физическая нагрузка нередко вызывает приступы удушья у детей, больных бронхиальной астмой, комплексы упражнений и занятия спортом должны быть подобраны врачом. Наиболее подходящим видом спорта является плавание. Особенную осторожность необходимо проявлять в весенне-летний период, когда цветут растения и возможны укусы насекомых.

Существуют неаллергические причины, провоцирующие приступы удушья. Эмоциональный стресс может быть пусковым механизмом развития бронхиальной астмы. Смех, плач, ярость или страх могут вызвать сужение бронхов и развитие обострений бронхиальной астмы. Поэтому очень важна работа психологов с больным ребенком и членами семьи. Резкая перемена погоды, выход на холодный воздух, инфекции, физическая нагрузка, резкие запахи, высокая влажность так же могут вызвать обострение заболевания.

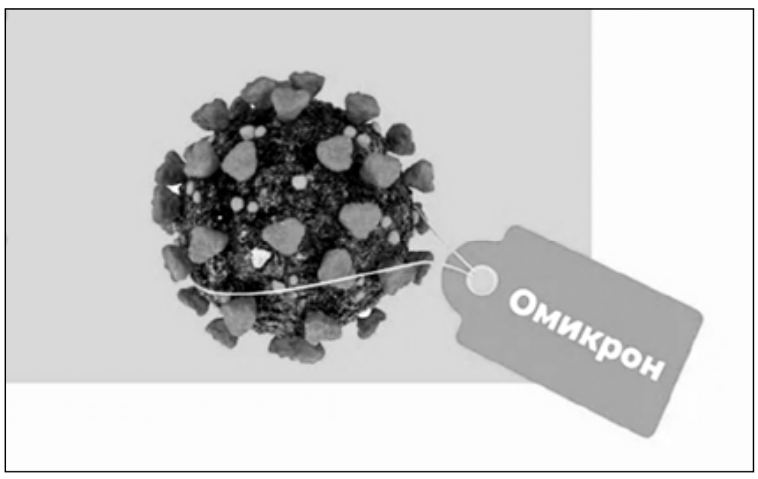
Знание различных факторов риска, а также факторов защиты помогают значительно снизить вероятность развития бронхиальной астмы у ребенка. Неоценимо значение астма-школы для больных детей и их родителей - на занятиях пациенты смогут понять механизм развития своего заболевания, освоить необходимые навыки самоконтроля, правильную технику ингаляций, составить индивидуальный план неотложных и профилактических мероприятий, а это позволит расти детям более здоровыми и счастливыми!

Ю.В. КАЗАНЦЕВА,
врач-педиатр ГБУЗ
КО "КОЦОЗиМП"

Омикрон:

какие симптомы у нового штамма?

В мире распространяется новый штамм коронавируса, который скоро вытеснит дельту. Он получил название - штамм омикрон. Симптомы инфекции, вызванной заражением штаммом омикрон, могут отличаться от симптомов предыдущих штаммов. Рассмотрим подробности в этой статье. Эксперты отмечают, что, люди, подвергшиеся воздействию омикрона, заболевают быстрее и могут иметь симптомы, отличные от симптомов других вариантов.



Симптомы омикрона

Ранние данные свидетельствуют о том, что у большинства людей, по крайней мере, у тех, кто получил последние вакцины против Covid, омикрон вызывает легкое течение заболевания.

По-видимому, омикрон проявляет явные симптомы простуды: кашель, усталость или вялость, заложенность носа и насморк.

По словам экспертов, в отличие от предыдущих вариантов потеря вкуса и запаха встречается редко. Но специалисты говорят, что эти симптомы основаны на ранних сообщениях о случаях омикрона, а не на научных исследованиях.

Более того, данные могут отражать только определенные слои населения: молодые и в остальном здоровые, а также полностью вакцинированные.

Понятно, что, если вы вакцинированы, особенно если прошли ревакцинацию, омикрон, как правило, вызывает более легкие инфекции. Но врачи еще не получили достаточной информации о том, какое течение болезни омикрон вызывает у непривитых людей.

Не в легких, а в бронхах

Появляются доказательства того, что омикрон не проникает глубоко в легкие, как предыдущие варианты. Исследование, опубликованное в интернете университетом Гонконга и еще не прошедшее экспертную оценку, показало, что, хотя омикрон менее опасен для легких, он может быстрее воспроизводиться выше в дыхательных путях.

Этим способом омикрон может проявляться, скорее, как бронхит, чем пневмония.

Обычно пациенты с острым бронхитом не страдают одышкой. Они имеют тенденцию кашлять и выделять мокроту.

Пациенты с пневмонией, как правило, испытывают одышку и чувствуют большую усталость, чем при бронхите.

Тем не менее, люди не могут полагаться на симптомы для самодиагностики болезни.

Помимо омикрона, продолжают циркулировать дельта-штамм и грипп. По этим причинам врачи призывают людей, у которых есть какие-либо симптомы простуды или гриппа, пройти тестирование.

Как долго длится инкубационный период омикрона?

Согласно предварительным данным время инфицирования человека может быть меньше, чем для предыдущих вариантов, - от полной недели до трех дней или меньше.

Хотя необходимо гораздо больше исследований, можно предположить, что очень заразный вирус, такой как омикрон, будет иметь более короткий инкубационный период.

В конце концов, его цель - как можно быстрее заразить как можно больше людей. Вот почему распространение происходит намного быстрее.

Эксперты добавили, что инкубационный период может быть короче или длиннее в зависимости от ряда переменных, включая возраст, основные проблемы со здоровьем и статус вакцинации.

Когда нужно пройти тестирование на Covid?

Учитывая возможность более короткого инкубационного периода, врачи посоветовали каждому, кто контактировал с инфицированным человеком, пройти тестирование примерно через 72 часа после контакта.

Берегите себя и своих близких! Сделайте прививку! Будьте здоровы!

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"

https://zdravcity.ru/blog-ozdorovie/omikron-kakie-simptomy-u-novogo-shtamma/

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации