

Как избежать очередного приступа бронхиальной астмы: основные требования к жилью



Мы уже знаем о механизмах развития приступа бронхиальной астмы: о понятии бронхоспазма, об отеке слизистой, о гиперсекреции мокроты.

Помним, что существуют аллергические (различные химические вещества, микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, пищевые продукты, лекарственные средства) и неаллергические (эмоциональный стресс, физические явления, резкая перемена погоды, порыв холодного воздуха, вирусная инфекция, физическая нагрузка, резкие запахи, высокая влажность и др.) причины бронхиальной астмы

Теперь рассмотрим основные требования к помещению, в котором живет больной с бронхиальной астмой (особо строгие правила должны соблюдаться в отношении спальни):

В спальне должно быть минимум мебели. Украшения на стенах (в том числе и картины) и ковровые покрытия являются коллектором пыли, желательно от них избавиться. Занавески должны быть из легкого материала и стираться. В спальне не должно быть книжных полок.

Стеной шкаф необходимо мыть и держать в нем только сезонную одежду. Одежда должна быть убрана в шкаф, а не развешана по стульям и лежать на кровати. Дверцы шкафа должны быть плотно закрыты.

Необходимо проводить влажную уборку не реже 3-4 раз в неделю. Желательно, чтобы уборкой занимались родственники, а не сам больной астмой. Уборку помещения необходимо осуществлять специальным пылесосом с водным фильтром и сепаратором, который изолирует всю пыль в водной среде и предотвращает увеличение её содержания в воздухе после уборки обычным пылесосом.

На матрасы необходимо надевать специальные пыленепроницаемые чехлы. Под кроватью нельзя хранить старые газеты и книги.

Перьевые и пуховые подушки следует заменить на ватные или сделанные из полиэстера. На подушках также должны быть пыленепроницаемые чехлы.

На кровати должно лежать покрывало, чтобы в течение дня пыль не накапливалась на постели.

Дети, болеющие астмой, не должны спать с мягкими игрушками.

Запрещается заводить домашних животных. Необходимо разъяснить, что если у больного астмой есть аллергия на кошку, то заводить собаку также нельзя. При бронхиальной астме расширяется спектр аллергенов. Больные должны знать, что нет «гипоаллергенных животных».

Больному астмой, у которого выявляется пыльцевая аллергия, важно знать календарь цветения растений в данной местности и принимать меры по избеганию контакта с аллергенами: не ходить в лес, на луг, в определенные месяцы придерживаться городского образа жизни, по возможности в месяц цветения растения – аллергена уезжать в отпуск и т.д. При аллергии к пищевым продуктам – создание индивидуальных диет.

С гиперреактивностью дыхательных путей при бронхиальной астме бороться очень сложно! Главный метод лечения – стараться избегать ситуаций, при которых возникает приступ удушья!

Берегите себя!

УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»