**ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА**

**ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ**

**Бронхиальная астма** — патология, при которой в дыхательной системе развивается воспалительный процесс, появляется отечность и мокроты, верхние дыхательные пути сужаются, вследствие чего у человека появляются трудности с дыханием.

Первичная профилактика бронхиальной астмы предполагает реализацию комплекса мер, направленных на предупреждение болезни. С принципами профилактики должен быть ознакомлен каждый, вне зависимости от возраста, пола и социального статуса. Кроме того, важно не просто знать, но и соблюдать меры предупреждения заболевания. Юные пациенты чаще болеют атопической бронхиальной астмой, основной причиной которой является неблагоприятная наследственность. Основным провоцирующим фактором в таком случае становятся аллергены, попадающие в организм с питанием. Профилактика бронхиальной астмы у детей с генетической предрасположенностью к заболеванию предполагает предупреждение возникновения аллергических реакций. Рекомендуется как можно дольше продолжать грудное вскармливание таких детей, что позволит укрепить иммунную систему малыша и поддерживать нормальную микрофлору кишечника.

**Профилактика бронхиальной астмы предполагает следующие основные мероприятия:**

* пользование гипоаллергенной косметикой;
* отказ от табакокурения (в том числе пассивного);
* создание вокруг себя благоприятной экологической обстановки (по возможности);
* содержание дома в чистоте;
* устранение контактов с возможными аллергенами;
* своевременное лечение респираторных заболеваний, в период эпидемий – соблюдение мер профилактики, вакцинация.
* закаливание и выполнение комплекса упражнений для физического оздоровления и укрепления иммунитета;
* умеренное использование аэрозольных средств в доме;
* правильное поведение беременных женщин для крепкого здоровья их будущего малыша:
* рациональное питание с минимальным употреблением продуктов, обладающих гистаминлибераторной и аллергенной активностью.