

Всемирный день борьбы против астмы и аллергии

30 мая



Астма

- – тяжелое заболевание дыхательных путей. Она затрудняет дыхание и может привести к летальному исходу. Одна из причин недуга – аллергия на пыль, домашних животных, химические вещества. Эти факторы повышают риски повторения приступов. Чтобы обратить внимание общества на проблему, повысить информированность об отклонении, помочь больным, учрежден и астмы, об успехах в их терапии, открытиях ученых.

Как сами пациенты оценивают свою осведомленность о заболевании бронхиальной астмой



БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

ФАКТОРЫ РИСКА



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ **СПОРТОМ** УКРЕПЯТ МЫШЦЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ДЫХАНИИ, СНИЗЯТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ ГИПОКСИИ. ПЕРЕД ВЫБОРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. СЛЕДИТЕ ЗА ПУЛЬСОМ – ОН НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ

150 УДАРОВ В МИНУТУ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ?



ДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С СИГАРЕТНЫМ ДЫМОМ И ЛАКОКРАСОЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ



НЕ ДЕРЖИТЕ В ДОМЕ ЖИВОТНЫХ



НЕ ХРАНИТЕ ДОМА КОВРЫ, СТАРЫЕ КНИГИ



ИЗБЕГАЙТЕ ЦВЕТУЩИХ РАСТЕНИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ У ВАС АЛЛЕРГИЮ



ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ, БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ

ПРОВОКАТОРЫ ПРИСТУПОВ АСТМЫ



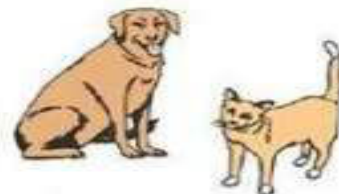
Дым



Пыльца



Пыль



Шерсть



Смена погоды



Простуда



Физические нагрузки



Тараканы



Пищевая аллергия



Холод



Сильные запахи

Тополиный пух: сезон аллергии

В Москве основным способом борьбы с пухом пока остается обрезка деревьев

Симптомы поллиноза (аллергия на пыльцу)



Проявление аллергии:

- насморк
- кашель

Тополиный пух не является аллергеном сам по себе, но он разносит частицы растений, цветение которых вызывает аллергию



Рекомендации

- Избегать мест, где растут тополя
- Закрывать окна
- Чаще проводить влажную уборку в доме
- На улице закрывать нос и рот влажным платком
- Надевать темные очки
- Следить за прогнозами погоды, в которых сообщается об уровне содержания аллергенов в воздухе

Правда об аллергии

Если Вы уберете из квартиры кошку, её аллергены будут беспокоить еще полгода

Аллергию вызывает не тополиный пух, а пыльца на нем

Если поздно начать лечение аллергии она перейдет в астму

Мифы об аллергии

Кошачья шерсть вызывает чихание и зуд

Аллергия на пыль проявляется только в пыльных помещениях

Аллергию лечит море