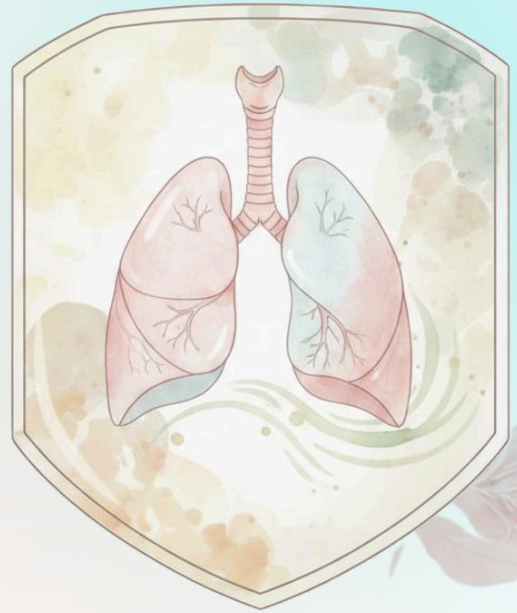


# ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ



Аллергическая бронхиальная астма — хроническое воспаление дыхательных путей — легче контролировать, чем лечить обострения.

Эти простые рекомендации помогут сохранить здоровье лёгких и снизить риск приступов.



ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОЩЕ ЛЕЧЕНИЯ



ЗАБОТА  
О СЕБЕ



ВАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ

## ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Аллергическая бронхиальная астма — это хроническое воспаление бронхов, вызванное аллергенами.

Проявляется приступами удушья, кашлем, свистящим дыханием и одышкой. Без контроля болезнь прогрессирует.



## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ



Наследственная  
предрасположенность



Бытовые аллергены (пыль,  
клещи, плесень, шерсть)



Пыльца растений (сезонные  
обострения)



Холодный воздух, резкие  
запахи, дым



Физическая нагрузка, стресс



Вирусные инфекции

# 7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



1.

## КОНТРОЛЬ АЛЛЕРГЕНОВ

- Проводите влажную уборку 1–2 раза в неделю.
- Используйте пылесос с HEPA-фильтром.
- Уберите ковры, мягкие игрушки, тяжёлые шторы.
- Стирайте постельное бельё при 60°C раз в неделю.



2.

## ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ БЫТ

- Замените подушки и одеяла на синтетические (не пуховые/перьевые).
- Установите очиститель и увлажнитель воздуха.
- Поддерживайте влажность 40–50%.
- Избегайте плесени в ванной и на кухне.



3.

## ЗАЩИТА ОТ ПЫЛЬЦЫ

- В сезон цветения носите медицинскую маску на улице.
- Закрывайте окна, используйте кондиционер.
- После улицы примите душ и смените одежду.
- Не сушите бельё на балконе.



4.

## ИЗБЕГАЙТЕ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ

- Не курите сами и не находитесь в прокуренных помещениях.
- Избегайте резких запахов (духи, краски, бытовая химия).
- В холодную погоду дышите через шарф.



5.

## ИММУНИТЕТ И ВАКЦИНАЦИЯ

- Ежегодно делайте прививку от гриппа и пневмококка (по назначению врача).
- Закаляйтесь, полноценно питайтесь, избегайте стрессов и переутомления.



6.

## ВНИМАНИЕ К СЕБЕ

- При первых признаках кашля, одышки или свиста в груди не откладывайте визит к врачу.
- Имейте при себе назначенный ингалятор.
- НЕ занимайтесь самолечением.



7.

## РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» аллерголог-иммунолог и пульмонолог работают в команде.
- Это помогает подобрать базисную терапию, обучить технике ингаляций и контролировать течение болезни.



## КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

### НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- Учащённые или усиливающиеся приступы удушья.
- Неэффективность обычного ингалятора.
- Сильная одышка в покое.
- Синеватый оттенок губ или ногтей.
- Затруднение речи из-за нехватки воздуха.



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

**Мы всегда рядом!**

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»