

Немедикаментозная терапия и профилактика бронхоспазма

Оградите свой дом от факторов риска, вызывающих приступы астмы

- > Держите животных вне дома или отдайте их в хорошие руки.
- Не курите и не позволяйте курить в доме. Обратитесь за помощью, чтобы бросить курить.
- > Не держите в доме пахучих веществ.
- Не пользуйтесь мылом,
 шампунями или лосьонами с
 парфюмерными запахами.
- Не пользуйтесь благовониями.



Обустройство дома (спальни) пациента страдающего астмой

В матрасе, одеялах и подушках скапливается пыль и споры плесневых грибков. Они вредны для большинства астматиков.

- > Уберите пледы и ковры.
- Уберите мягкие кресла, диванные подушки и лишние подушечки. В них собирается пыль.
- Наденьте специальные пыленепроницаемые чехлы с молнией на матрасы и подушки.
- Не пользуйтесь подушками или матрасами, набитыми соломой.
- > Простая подстилка может оказаться лучше, чем матрас.
- > Стирайте простыни и одеяла часто и в
- очень горячей воде. Сушите их на солнц

КЛЕЩ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ

Dermatophagoides — «поедатель кожи»

Оптимальным считается проведение уборки и других домашних работ в отсутствие человека, болеющего астмой:

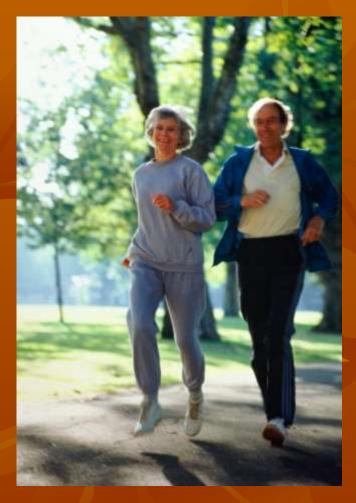
- > Подметание пола, уборка с пылесосом, протирание пыли.
- > Покраска.
- > Пользование спреями для уничтожения насекомых.
- > Применение сильнодействующих чистящих средств.
- > Приготовление пищи с сильным запахом.
- Проветривайте дом до возвращения члена семьи, болеющего астмой.
- Если некому помочь, человек,
 болеющий астмой, может использовать
 маску или шарф, когда подметает или
 вытирает пыль.



Чистый воздух в доме – профилактика бронхоспазма

- Откройте пошире окна, если в комнате жарко или душно, если в помещении много дыма от готовящейся еды или сильно чем то пахнет.
- Если ваш дом отапливается дровами или керосином, держите окно приоткрытым для выветривания дыма.
- Закройте окна, если воздух на улице насыщен выхлопными газами, пылью, промышленными выбросами или пыльцой цветов и деревьев.

Физическая активность полезна, но



бег, занятия спортом или тяжелый физический труд также могут провоцировать развитие симптомов бронхиальной астмы.



Ваш врач может посоветовать вам пользоваться противоастматическим препаратом перед началом физических нагрузок.

Немедикаментозная терапия и профилактика

Если вы знаете, что в семье есть больные астмой, вы можете предотвратить развитие болезни у своего ребенка:

- Не курите, если вы беременны.
- Не курите при ребенке и вообще в доме.
- Наденьте специальный пыленепроницаемый чехол на матрас в детской кроватке.
- Не держите дома кошек и других животных, покрытых шерстью.

