**ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ БЫТ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ У ДЕТЕЙ.**

 Преподаватель СПб ГБПОУ «Медицинский техникум №9»

Ведешина Ирина Владимировна

*Бронхиальная астма* – это хроническое заболевание, обусловленное аллергическим воспалением дыхательных путей. Характеризуется длительным течением и проявляется повторными эпизодами приступообразного свистящего кашля, затрудненного дыхания или приступами удушья вследствие обструкции (затруднения прохождения воздуха) дыхательных путей (преимущественно при выдохе).

Заболевание чаще регистрируется в регионах с повышенной влажностью и крупных городах с развитой промышленностью. Характеризуется тенденцией к неуклонному росту, как в мире, так и в нашей стране, причем первые ее проявления отмечаются у детей первых 2-3 лет жизни; у 80-90% детей 1-й приступ развивается в возрасте 5-ти лет.

Каковы же причины развития заболевания? Наряду с наследственной предрасположенностью к аллергии важную роль играет атопия – повышенная чувствительность к различным факторам внешней среды. При контакте с этими факторами/веществами у ребенка развивается необычная (аллергическая) реакция, которая проявляется симптомами бронхиальной астмы. Эти факторы/вещества и являются аллергенами. К сожалению, аллергенов большое количество и спектр их разнообразен.

Основными аллергенами являются:

- пищевые (значимы у детей грудного возраста и преимущественно в сочетании с другими аллергенами)

- бытовые (домашняя пыль, содержащая микроскопических клещей и присутствующая в постельном белье, коврах, подушках, мягкой мебели, книгах)

- эпидермальные (перхоть домашних животных и другие продукты их жизнедеятельности)

- пыльцевые (сезонные - пыльца растений)

- грибковые (споры плесневых грибов)

- вирусные (частые вирусные инфекции).

Немаловажная роль принадлежит триггерам (факторам, провоцирующим обострение):

- метеофакторы (резкие перепады температур)

- неблагоприятная экологическая обстановка (загрязнение атмосферы производственными и химическими отходами, выхлопными газами)

- физические перегрузки

- стрессы, психические перегрузки.

Предотвратить или минимизировать контакт ребенка с причинно-значимыми аллергенами можно и нужно, это снизит частоту обострений заболевания и облегчит течение бронхиальной астмы. Гипоаллергенный быт имеет огромное значение.

Каким же образом можно его обеспечить? Нужно элиминировать аллергены из воздуха, постельных принадлежностей, убранства комнаты ребенка и создать комфортную окружающую среду. Сделать это можно несколькими способами.

Важное значение имеют параметры ВОЗДУХА: влажность и температура. И, конечно, воздух должен быть чистым. Поскольку концентрация аллергенов в помещении гораздо выше, чем вне его, необходимо регулярное проветривание (за исключением периода цветения растений). Однако, этого недостаточно. Надежный эффект обеспечивает применение очистителей воздуха в постоянном режиме. Воздухоочистители различаются по принципу действия и типу фильтрации. При бронхиальной астме для детей предпочтительней использовать очистители воздуха с НЕРА-фильтром, эффективно удаляющие аэроаллергены размером от нескольких микрон, или с термодинамическим фильтром, сорбирующим вирусы, бактерии и споры плесени. Выбор зависит от значимости тех или иных аллергенов. Прибор лучше установить в комнате наибольшего пребывания ребенка (в т.ч. во время сна), важно соблюдать постоянный режим работы воздухоочистителя.

Пыль оседает на предметах мебели и убранстве дома. Для предотвращения этого необходима регулярная влажная уборка. Чем же опасна пыль? Она содержит высоко аллергенные экскременты микроскопических (до 0,3 мм) микроскопических клещей, а также чешуйки кожи домочадцев, шерсть, перхоть и эпителий домашних питомцев, частички высохшей слюны, тканей, бумаги, бактерий, спор грибов, ворсинки одежды, элементы бытовой химии. Использование пылесосов с многоразовыми емкостями для сбора пыли недопустимо. Из пылесборника микроорганизмы поступают в воздух квартиры, а при вытряхивании емкости в воздух поступает огромная доза аллергенов, которая сведет на нет все усилия по обеспечению гипоаллергенной воздушной среды. Можно использовать одноразовую емкость для сбора пыли, в этом случае она должна быть снабжена клапанов, предотвращающим попадание пыли обратно в воздух, а также после каждой уборки подлежать утилизации. Более оптимальным вариантом будет пылесос к аквафильтром, а преимущественным - с НЕРА-фильтром, сорбирующим не только пыль, но и аллергены.

Важно соблюдать комфортный для ребенка, страдающего бронхиальной астмой, уровень влажности помещения: 40-50% (не более 60%). Повышенная влажность способствует размножению пылевых клещей, плесневых грибов, микроорганизмов, а также увеличению влаги во вдыхаемом воздухе и учащению дыхания. Некомфортен и слишком сухой воздух. При этом снижается защитная активность слизистых оболочек дыхательных путей, ухудшается усвоение кислорода легкими, развивается гипоксемия, затрудняется отделение мокроты. При уровне влажности менее 40% можно использовать влажные полотенца, разместив их на радиаторах отопления, менее 30% - ультразвуковые или паровые увлажнители.

Оптимально поддерживать температуру в помещении на уровне 18-20°С, более высокие цифры способствует размножению пылевых клещей. И, конечно, недопустим контакт ребенка с такими раздражителями, как табачный дым, резкие запахи бытовой химии и парфюмерии. Исключается не только пассивное курение, опасность может представлять даже одежда, пропахшая табачным дымом. Лаком для волос, парфюмерией можно пользоваться в ванной после того, как ее посетил ребенок, при этом должна быть включена вода и вентиляция.

Правильно подобранные ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ нуждаются в дополнительной обработке. Недопустимо использование любых натуральных (органических) наполнителей для подушек, одеял, матрацев. Для детей с бронхиальной астмой наполнитель должен быть полностью синтетическим. 1 раз в 1,5-2 месяца подушки и одеяла необходимо стирать при t 60°С, это обеспечивает гибель пылевых клещей.

Защите ребенка от клещевых и других аллергенов во время сна способствуют противоаллергенные защитные чехлы – простыни, наволочки и пододеяльники, изготовленные из специальных тканей. Такие чехлы обладают способностью к фильтрации – задержке на своей поверхности микрочастиц аллергенов, при этом являются «дышащими» - пропускают воздух и водяной пар. Поверх защитных чехлов одевается обычное постельное белье. Стирке чехлы подлежат 1-2 раза в год.

Содержащая аллергены микроскопическая пыль глубоко проникает в обивку мягкой мебели, портьеры, ковровые покрытия, откуда поступает в воздух при эксплуатации этих предметов интерьера. Поэтому комнату ребенка необходимо максимально освободить от ковров, плотных штор, мягкой мебели, мягких игрушек, книжных шкафов. Наряду с этим указанные предметы интерьера, способные накапливать пыль, необходимо обрабатывать специальными противоаллергенными средствами на основе бензилового спирта в форме спреев, пенок и т.п. Используемые ранее для этой цели акарициды признаны неэффективными, поскольку при уничтожении клещей они не разрушали белковые структуры аллергена, тем самым сохраняя реактогенность. Разработаны средства и для уничтожения микроспор плесени.

В доме не должно быть комнатных растений и домашних питомцев, даже при условии применения специального противоаллергенного шампуня для животных.

Гипоаллергенными должны быть и средства бытовой химии (шампуни, стиральные порошки и проч.). Как правило, они не имеют цвета, выраженного запаха, не содержат отдушек и ароматизаторов. Помочь в выборе таких продуктов поможет сертификат (Allergiatunnus, Allergy UK, Astma-Allergi Danmark и др.).

Таким образом, для создания гипоаллергенного быта необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- установить в комнате/спальне ребенка круглосуточно работающий воздухоочиститель (термодинамический или с НЕРА-фильтром)

- максимально освободить комнату/спальню ребенка от мягкой мебели, ковров, мягких игрушек, штор

- убрать из комнаты/спальни ребенка книжные шкафы, комнатные растения

- регулярно (в отсутствие ребенка) проветривать помещение и проводить влажную уборку

- использовать пылесос только с аква- или НЕРА-фильтром

- заменить подушки и одеяла на гипоаллергенные (из синтетических материалов), регулярно стирать их при температуре 60°С

- использовать противоаллергенные защитные чехлы

- поддерживать оптимальную температуру (18-20°С) и влажность воздуха (40-50%)

- не курить, не использовать средства парфюмерии и бытовой химии с резкими запахами, применять гипоаллергенные средства.