

## ВЗДОХНУТЬ ЛЕГКО

Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), количество пациентов с бронхиальной астмой насчитывается от 4 до 10% населения на Земле. Среди причин заболеваемости такие, как загрязнение воздуха нефтепродуктами, ухудшение качества пищи (ГМО), малоподвижный образ жизни, пагубное влияние курения.

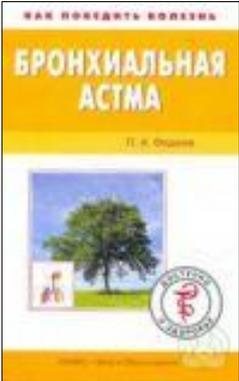
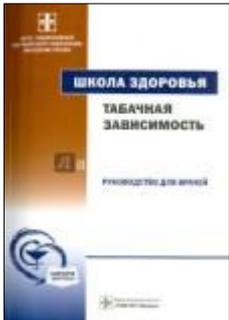
В первый вторник мая, с 1998 года, ВОЗ учредила всемирный день по борьбе с астмой, который проводится под эгидой глобальной инициативы по бронхиальной астме (Global Initiative for Asthma, GINA).

В предлагаемом обзоре представлены новинки (книги, статьи и электронные ресурсы), касающиеся проблемы Бронхиальная астма сегодня не является таким страшным диагнозом. По статистике профилактики и лечения бронхиальной астмы и проблем отказа от курения.

	<p><b>Балаболкин, И.И. Бронхиальная астма у детей / И.И. Балаболкин, В.А. Булгакова. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2015. - 140, [1] с. : цв. ил.</b></p> <p>В монографии обобщены многолетние исследования автора и литературные данные по проблеме бронхиальной астмы у детей. Представлены эпидемиология, этиологическая структура, механизмы развития, клиника, диагностика и дифференциальная диагностика бронхиальной астмы, описаны методы лечения детей, страдающих этим заболеванием, рассмотрены вопросы о реабилитации детей с бронхиальной астмой и профилактике бронхиальной астмы в детском возрасте.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: <a href="http://kingmed.info/media/book/5/4237.pdf">http://kingmed.info/media/book/5/4237.pdf</a></p>
	<p><b>Боговин, Л.В. Психологические особенности больных бронхиальной астмой / Л.В. Боговин, Ю.М. Перельман, В.П. Колосов ; Рос. акад. мед. наук, Сибирское отд-ние, Дальневосточный науч. центр физиологии и патологии дыхания. - Владивосток : Дальнаука, 2013. - 246, [1] с. : ил.</b></p> <p>Монография основана на результатах изучения личностной и эмоциональной сфер психики, психического состояния больных бронхиальной астмой и здоровых людей. Исследовательская работа осуществлялась на стыке пульмонологии, функциональной диагностики, психиатрии и психологии.</p> <p>Монография адресована врачам-пульмонологам, терапевтам, а также клиническим психологам, психотерапевтам, исследователям в области респираторной медицины, студентам медицинских вузов.</p> <p>Полный текст доступен по адресу:</p>

	<p><a href="http://docplayer.ru/43465659-Psihologicheskie-osobennosti-bolnyh-bronhialnoy-astmoy.html">http://docplayer.ru/43465659-Psihologicheskie-osobennosti-bolnyh-bronhialnoy-astmoy.html</a></p>
	<p><b>Васютин, А.М. Бронхиальная астма : психологическая профилактика / А.М. Васютин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 94, [1] с. : ил. - (Панацея).</b></p> <p>Все болезни от нервов? Современная психологическая и психотерапевтическая наука доказывает, что все именно так. В данной книге автор на основе фактов и современной психосоматической теории доказывает, что бронхиальная астма является психосоматозом, то есть заболеванием, которое опосредованно связано с состоянием психики человека. Здесь вы найдете практические советы, как вытащить свою голову из "психологической удавки" и спокойно и уверенно победить этот недуг.</p>
	<p><b>Гитун, Т.В. Лечение бронхиальной астмы. Новейшие медицинские методики / Т. В. Гитун. – Москва : РИПОЛ класски, 2008. – 64 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие).</b></p> <p>Бронхиальная астма – тяжелое хроническое заболевание, которым страдают как взрослые, так и дети. Несмотря на то, что современная медицина в своем развитии шагнула далеко вперед, заболевших астмой не становится меньше, растет и число летальных исходов данного заболевания. На какие симптомы следует обратить внимание, какое обследование необходимо пройти и к каким методам лечения нужно прибегнуть, расскажет данная книга.</p> <p>Полный текст доступен по адресу:  <a href="http://www.universalinternetlibrary.ru/book/37847/ogl.shtml">http://www.universalinternetlibrary.ru/book/37847/ogl.shtml</a></p>
	<p><b>Кондейевски, Д.М. ХОБЛ и бронхиальная астма / Д. М. Кондейевски, С. МакФерсон. - Москва : [б. и.], 2014. - 164 с. : цв. ил., табл.; 16 см. - (Карманные рекомендации).</b></p> <p>Цель данного мини-руководства по хронической обструктивной болезни легких и бронхиальной астме – предложить вниманию читателя обзор всех современных знаний о ХОБЛ.</p> <p>В данной книге собрана актуальная информация по данной теме, подаваемая с различных ракурсов: анатомия, диагностика, лечение и т. д. Эта книга содержит практически всю информацию, которая известна на сегодняшний день и используется в области знаний о данном заболевании и его лечении. Таким образом, она представляет собой краткое, точное и приемлемое руководство, которое,</p>

	<p>несомненно, станет большим помощником для медицинских работников, а также для студентов, пациентов, членов их семей и их опекунов.</p>
	<p><b>Сперанская, О.И. Табачная зависимость: перспективы исследования, диагностики, терапии / О. И. Сперанская. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 160 с. : ил.</b></p> <p>В руководстве систематизированы и изложены современные данные об особенностях влияния острой и хронической никотиновой интоксикации на организм с анализом результатов клинических и экспериментальных исследований. Определено место табачной зависимости в ряду психических расстройств, показано влияние табакокурения на течение психических заболеваний. Приведены сведения о современных методах лечения табачной зависимости</p>
	<p><b>Табакокурение: вред, способы отказа: рекомендации тем, кто курит и желает избавиться от табачной зависимости / под общ. ред. В. К. Шамрея. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. - 45, [2] с.</b></p> <p>В методических рекомендациях изложены сведения о вреде табакокурения, о действии никотина на нервную систему, органы дыхания и пищеварения, сердечно-сосудистую и эндокринную системы человека, о мерах по преодолению никотиновой зависимости, видах и формах психологической коррекции и фармакотерапии лиц, зависимых от табака. Приведены краткие шкалы для оценки тяжести зависимости от никотина. Представлена программа само- и взаимопомощи «Анонимные курильщики» и рекомендации для лиц, желающих бросить курить.</p> <p>Рекомендации предназначены для школьников старших классов, студентов, их родителей, учителей, преподавателей, клинических психологов, особенно для тех, кто курит и желает избавиться от табакокурения.</p> <p>Возможность скачать полный текст  <a href="http://avidreaders.ru/book/tabakokurenje-vred-sposoby-otkaza-rekomendacii-vsem.html">http://avidreaders.ru/book/tabakokurenje-vred-sposoby-otkaza-rekomendacii-vsem.html</a></p>

	<p><b>Фадеев, П.А. Бронхиальная астма / П.А. Фадеев. - Москва : Мир и образование, 2013. - 155, [2] с. : ил. - (Как победить болезнь).;</b></p> <p>В книге в доступной форме изложены все основные вопросы, связанные с одним из самых массовых заболеваний человечества – бронхиальной астмой. Читатель узнает, что такое бронхиальная астма и почему она возникает; как диагностируют это заболевание; какие бывают осложнения и как их можно распознать; какие существуют современные методы профилактики и лечения бронхиальной астмы; как самостоятельно в домашних условиях контролировать эффективность лечения. Здесь содержатся самые достоверные и современные сведения, соответствующие авторитетным рекомендациям зарубежных и отечественных медицинских ассоциаций и проверенные многолетним опытом автора.</p>
	<p><b>Школа здоровья. Табачная зависимость : материалы для пациентов / под ред. М.А. Винниковой ; ФГБУ "Национальный научный центр наркологии" Минздрава России. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 59 с. : табл. - (Школа здоровья).</b></p> <p>Что защищает от рискованного поведения, условия эффективности профилактических программ, что думают ученые о способах решения проблемы формирования зависимости, влияние пассивного курения на здоровье, основы профилактики пассивного курения, факторы риска развития табачной болезни.</p>
<p><b>Интернет ресурсы</b></p>	
	<p>Как и при любом другом заболевании, при бронхиальной астме требуется длительное и достаточно серьезное лечение как взрослых, так детей, поэтому профилактику необходимо выполнять в любых случаях, начиная от риска развития до снятия острого приступа астмы. Об этом подробно в разделе <b>Профилактические меры в борьбе с бронхиальной астмой</b> (<a href="http://allergianet.ru/zabolevaniya/astma/profilaktika-bronhialnoj-astmy.html">http://allergianet.ru/zabolevaniya/astma/profilaktika-bronhialnoj-astmy.html</a>) на сайте «Аллергия».</p>
	<p>На специализированном сайте «Все про бронхит» можно найти различные материалы, касающиеся заболеваний органов дыхания.</p> <p>Чтобы знать, какие профилактические меры следует предпринимать при бронхиальной астме, необходимо понять, от чего развивается болезнь, и что является ее причинами. Материалы раздела <b>Профилактика</b></p>

	<p><b>бронхиальной астмы</b> (<a href="http://bronkhi.ru/profilaktika-bronhialnoj-astmy/">http://bronkhi.ru/profilaktika-bronhialnoj-astmy/</a>) раскрывают различные причины возникновения заболевания и способы, как их устранить.</p>
	<p><b>Что такое бронхиальная астма</b>, и какую роль играет профилактика при этой болезни в материалах портала «FB.ru» (<a href="http://fb.ru/article/165703/chto-takoe-bronhialnaya-astma-profilaktika-bronhialnoy-astmyi">http://fb.ru/article/165703/chto-takoe-bronhialnaya-astma-profilaktika-bronhialnoy-astmyi</a>)</p>
	<p>Бронхиальная астма доставляет немало хлопот в повседневной жизни, поэтому очень важно знать о методах профилактики бронхиальной астмы. Это поможет максимальное количество времени избегать приступов данного недуга, а также облегчить состояние в момент их проявления. На сайте «Лечим просто» есть специальный раздел, посвящённый этим проблемам <b>Бронхиальная астма – профилактика</b> (<a href="http://www.lechim-prosto.ru/profilaktika-bronhialnoj-astmy.html">http://www.lechim-prosto.ru/profilaktika-bronhialnoj-astmy.html</a>).</p>
	<p>Ни для кого не секрет, что курение опасно для человеческого организма. Никотиновая зависимость считается одной из наиболее сильных. На сайте «ProNikotin.ru» (<a href="https://pronikotin.ru/kak-brosit-kurit/">https://pronikotin.ru/kak-brosit-kurit/</a>) вы найдете ценную информацию о том, как бросить курить легко и без стресса. Предлагаемые советы специалистов помогут вам быстро и эффективно избавиться от вредной привычки и сохранить ваше здоровье.</p>
	<p>Ресурс «<b>Не курим.ру</b>» для тех, кто задумался о своем здоровье и решил порвать с пагубной привычкой, но еще не определился с чего начать и как правильно это сделать. Практические советы специалистов, методики и тесты вы найдете на этом сайте (<a href="https://ne-kurim.ru/">https://ne-kurim.ru/</a>).</p>
	<p>Попытки бросить курить предпринимает за свою жизнь немало курильщиков. Однако сделать это правильно может далеко не каждый. Так происходит из-за психологических проблем и изменений в организме курильщика, из-за которых он решает обратно вернуться к вредной привычке. Поэтому перед тем, как отказываться от сигарет, человек должен не только понимать, что делает это осознанно, а не под давлением близких, но и знать, как будет проходить отвыкание. Знание подробностей процесса и способов облегчения своего состояния позволит упростить отказ и выполнить задачу до конца. Об этом материал «<b>Очищение организма после отказа от курения</b>» (<a href="http://myotravlenie.ru/ochishhenie-organizma-posle-">http://myotravlenie.ru/ochishhenie-organizma-posle-</a></p>

	<a href="#">otkaza-ot-kureniya.html</a>
--	---