

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И ПРОФИЛАКТИКА

Мирзаева Мехриноз Мамиржон кизи

Ассистент Андижанский филиал Кокандского университета

Аннотация. В данной статье изучены бронхиальная астма и современные подходы к немедикаментозной профилактике натуральными методами способствуя улучшению качества жизни пациентов. В профилактике бронхиальной астмы важную роль играют естественные методы, направленные на укрепление иммунной системы и снижение воздействия внешних раздражителей.

Annotation. This article examines bronchial asthma and modern approaches to non-drug prevention using natural methods to improve the quality of life of patients. Natural methods aimed at strengthening the immune system and reducing the impact of external irritants play an important role in the prevention of bronchial asthma.

Ключевые слова. Бронхиальная астма, профилактика астмы, хвойные деревья, эфирные масла, фитонциды, целебные свойства хвойных деревьев.

Key words. Bronchial asthma, asthma prevention, coniferous trees, essential oils, phytoncides, healing properties of coniferous trees.

Введение. *Бронхиальная астма* - хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое характеризуется повышенной чувствительностью бронхов к различным раздражителям, что приводит к приступам удушья, кашлю и одышки. Главные симптомы астмы включают одышку, часто ночью или рано утром, частый кашель (особенно ночью), чувство тяжести в груди и свистящее дыхание [1].

Ключевым звеном астмы являются неинфекционное воспаление тканей бронхов, вызываемое аллергенами, химическими или физическими факторами, а также ответная реакция организма. Несвоевременная диагностика и неадекватная терапия являются основными причинами тяжелого течения и высокого уровня смертности от данного заболевания.

В 2023 году число людей, страдающих бронхиальной астмой в мире, составило около 262 миллионов человек. Это одно из самых распространенных хронических заболеваний, особенно среди детей. Ежегодно астма становится причиной примерно 455 тысяч смертей по всему миру, причем большая часть этих случаев приходится на страны с низким и средним уровнем доходов, где диагностика и лечение ограничены. [2].

Бронхиальная астма классифицируется в зависимости от происхождения, тяжести заболевания, выделяются также особые формы бронхиальной астмы.

В зависимости от причин, вызывающих приступы, выделяют:

-экзогенную бронхиальную астму — приступы вызываются при воздействии на дыхательные пути аллергена, поступающего из внешней среды (пыльца растений, плесневые грибки, шерсть животных, мельчайшие клещи, находящиеся в домашней пыли); особым вариантом является атопическая бронхиальная астма, вызванная наследственно-обусловленной предрасположенностью к аллергическим реакциям;

-эндогенную бронхиальную астму — приступ вызывают такие факторы, как инфекция, физическая нагрузка, холодный воздух, психо-эмоциональные раздражители;

-бронхиальную астму смешанного генеза — приступы могут возникать как при воздействии на дыхательные пути аллергена, так и при воздействии перечисленных выше факторов.

Традиционные методы лечения включают медикаментозную терапию, однако в последние годы все большее внимание уделяется профилактике и поддержке здоровья естественными способами. Помимо медикаментозной терапии, интерес вызывает применение естественных методов профилактики, включая использование эфирных масел, особенно масел, выделяемых из хвойных деревьев. Данные средства приобретают всё большую популярность благодаря своим противовоспалительным и антибактериальным свойствам, способным поддерживать здоровье дыхательных путей и снижать проявления астмы.

Профилактика является наиболее важной частью в лечении астмы.

Прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день в основном утром в хвойных лесах является одним из естественным методом профилактики бронхиальной астмы. Выделяемые хвойниками фитонциды оказывают бактерицидное действие.

Практически все хвойные – эфирносы. Полезные свойства хвойных деревьев сохранены в эфирных маслах [3]. Каждый вид хвойного растения имеет свои особенности и полезные свойства, поэтому и продукты, получаемые из них, разнятся своими свойствами. Однако все без исключения масла из хвойных деревьев обладают реальными оздоравливающе свойствами и целебным образом действуют на окружающих. При вдыхании эфирные масла хвойных усиливают работу бронхов, а это улучшает разжижение мокрот и их выход. Они обладают противовирусным, бактерицидным, противомикробным действием. Иммуномодулирующее действие позволяет укрепить иммунитет человека, легче справляться с вирусами и бактериями. И конечно, масла обладают выраженным противовирусным действием.

Эфирные масла — ароматные смеси органических химических веществ. Они представляют собой маслянистую, обычно бесцветную жидкость. Источником получения эфирных масел являются практически все растения, встречающиеся в природе. Однако лишь некоторые из них содержат большое количество ароматических соединений. По этой причине их называют масличными растениями. Групповой химический состав эфирного масла включает 75% монотерпеновых углеводов, около 15% сесквитерпенов и до 8% борнилацетата и других кислородсодержащих терпеноидов. Так, содержание альфа-пинена составляет 31-38%, бета-пинена 4-15%, 3-карена 8-27%, камфена 4-14% [3].

Человечество знакомо с достоинствами натуральных эфирных масел уже более 3000 лет, в том числе с их целебными, очищающими свойствами, способностью повышать настроение, восхитительными ароматами. Они содержатся в различных частях растений: цветах, корнях, листьях, плодах, семенах, соцветиях. Они могут проникать в наш организм через кожу и воздушно-капельным путём [4]. Последнее время люди перестают доверять

синтетическим лекарственным препаратам из-за их возможного отрицательного побочного воздействия.

Эфирное масло кедра сохраняет целебные свойства дерева, обладает противовоспалительным, антисептическим свойствами. Его аромат благоприятно влияет на нервную систему человека. Вдыхая аромат кедра, восстанавливается не только психо-эмоциональное состояние, но и физическое [5-7].

Можжевельник, хотя и кустарник, но вносит значительный вклад в списке полезных свойств эфирных масел. Можжевельник очищает воздух и восстанавливает силы. Поэтому он полезен для оздоровления легких и поднятия иммунитета. Благодаря входящим в состав органическим веществам, натуральные эфирные масла обладают широким спектром профилактического, лечебного и косметического действия. В состав можжевелевого эфирного масла входят 174 компонента, большинство из которых относятся к разряду монотерпенов – органических соединений, обладающих лечебными свойствами. А спирты и фенолы, тоже в изобилии присутствующие в этом масле, активно проявляют свои антисептические свойства.

Все деревья, в разной степени облагают целебными и восстанавливающими свойствами. Но именно масло пихты наиболее популярно среди ценителей эфирных масел. Пихта имеет узнаваемый, выраженный аромат. Применяется для лечения простудных заболеваний.

Масло сосны обладает отхаркивающим действием и очень полезно при бронхите и любых видах кашля. Мощное антисептическое средство, применяемое при бронхите, ларингите и гриппе. Используйте его несколько раз в день, предпочтительно в форме паровых ингаляций [5].

Обобщая собранных данных можно сделать следующие выводы, эфирные масла получаемые из хвойных деревьев, таких как сосна, ель, пихта, обладают рядом целебных свойств.

Противовоспалительное действие. Эфирные масла хвойных деревьев содержат такие компоненты, как альфа-пинен, бета-пинен и лимонен, которые снижают воспалительные процессы в дыхательных путях. Это помогает уменьшить раздражение и отек бронхов, что снижает риск возникновения приступов астмы.

Антибактериальные и противовирусные свойства. Масла хвойных деревьев известны своей способностью бороться с инфекциями. Они могут препятствовать развитию респираторных инфекций, которые часто являются триггерами обострения астмы.

Отхаркивающий эффект. Масла из сосны и ели традиционно используются для облегчения дыхания, так как они способствуют разжижению мокроты и облегчают её выведение из лёгких, что особенно важно при астме с продуктивным кашлем.

Расслабляющее действие на дыхательные пути. Вдыхание эфирных масел способствует расширению бронхов и облегчению дыхания, уменьшая спазмы бронхиальных путей, которые характерны для астмы.

Существуют несколько методов применения эфирных масел хвойных деревьев.

Ингаляции. Один из самых распространённых и эффективных методов использования эфирных масел — это ингаляции. Для этого несколько капель масла добавляют в горячую воду и вдыхают пар. Это помогает доставить активные вещества непосредственно в дыхательные пути, где они могут оказывать лечебное действие.

Ароматерапия. Эфирные масла могут использоваться в диффузорах для увлажнения воздуха и насыщения его полезными фитонцидами. Это не только помогает снизить риск инфекций, но и способствует очищению воздуха от аллергенов.

Массаж и компрессы. Эфирные масла хвойных деревьев можно применять наружно, разбавляя их в базовом масле (например, кокосовом или оливковом) для массажа области груди и спины. Это помогает облегчить дыхание и расслабить мышцы, отвечающие за сокращение бронхов.

Ванны с эфирными маслами. Добавление нескольких капель эфирного масла хвойных деревьев в ванну не только расслабляет, но и способствует расширению дыхательных путей, облегчая дыхание и снижая проявления астмы.

Хотя эфирные масла хвойных деревьев могут быть полезны для профилактики и облегчения симптомов астмы, важно помнить о мерах предосторожности:

Аллергические реакции. У некоторых людей эфирные масла могут вызывать аллергические реакции. Перед применением рекомендуется провести тест на чувствительность.

Консультация с врачом. Эфирные масла не могут заменить медикаментозное лечение астмы. Перед началом использования натуральных средств необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Качество масел. Для достижения максимальной пользы важно использовать только высококачественные эфирные масла, не содержащие синтетических добавок.

Вывод. Эфирные масла хвойных деревьев могут быть полезным дополнением к профилактике и поддержке здоровья при бронхиальной астме. Их противовоспалительные, антибактериальные и отхаркивающие свойства способствуют улучшению дыхательной функции и снижению риска обострений. Однако эфирные масла должны использоваться с осторожностью и только в сочетании с традиционным лечением под контролем специалиста. Применение этих природных средств может помочь пациентам с астмой чувствовать себя лучше и реже сталкиваться с приступами болезни, улучшая общее качество жизни.

Литература:

1. Гармаш В.Я., Куликов С.А., История развития представлений о бронхиальной астме // Наука молодых (Eruditio Juvenium).2018.Т.6, №2. С.298-307.
2. Шарипова Н.С.Особенности распространения бронхиальной астмы в регионах некоторых республик Узбекистан. Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области.-Т. 5.-№4 (15) , 2016.- с.59-62.

3. Назаров О.М., Дусалиева С.Ш. Компонентный состав эфирного масла листьев *Rubus idaeus* L. // *Universum: химия и биология : электрон. научн. журн.* 2022. 5(95). URL: <https://7universum.com/ru/nature/archive/item/13571> (дата обращения: 25.01.2024).
4. Razzakov, N. A., Aliyev, L. M., & Ortikov, M. M. (2024). EFIR MOYLARI VA ULARNI ANFLERAJ USULIDA AJRATIB OLISH. *Экономика и социум*, (7 (122)), 247-250.
5. Rakhmanovich, A. I. R. A. I., & Alijonovich, R. N. A. R. N. (2023). FLAVONOID COMPOSITION OF THE MEDICINAL PLANT GOLDEN ROOT. *Farg'ona davlat universiteti*, (4), 78-78.
6. Аскарлов И. Р., Раззаков Н. А., Матамирова С. А. и Темирхужаева О. Н. (2022). NAMATAK VA ZIRK MEVALARI EKSTRAKTLARINING ANTIOKSIDANT FAOLLIGI. *Журнал химии товаров и традиционной медицины*, 1(3), 107-115.
7. Аскарлов, И. Р., Раззаков, Н. А., & Миррахимов, Д. (2022). NA'MATAK TARKIBIDAGI KIMYOVIY BIRIKMALARNING ODAM ORGANIZMIDAGI QON HOSIL BO'LISHIGA TA'SIRI. *Журнал химии товаров и народной медицины*, 1(1), 229-235.