



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



25 сентября
2019 года

Всемирный день легких

Обратите внимание:

Пневмония занимает четвертое место среди всех заболеваний, которые потенциально смертельны для людей.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) диагностирована у 600 миллионов человек.

Правильное дыхание — это одно из главных условий существования живого организма. Здоровье легких и функционирование органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная работа — залог оптимального качества жизни.

К сожалению, дыхательная система человека не всегда справляется со своими функциями. Речь идет о разнообразных заболеваниях органов дыхания, в частности, легких.

К патологии легких относят: пневмонию, хроническую обструктивную болезнь легких, туберкулез, рак легкого.

Среди факторов, негативно влияющих на легкие первое место зани-

мает курение (в том числе, пассивное).

Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий и туберкулеза органов дыхания, а также осложняет течение всех заболеваний легких.



Успех лечения и профилактики патологий органов дыхания напрямую зависят от своевременной диагностики.

Периодический мониторинг состояния легких человека посредством **спирографии (спирометрии)** позво-

ляет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. Это достаточно простой метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объемных и скоростных показателей дыхания. Периодическая спирография показана всем абсолютно здоровым и благополучным людям.

Профилактический осмотр, рентгенологическое и эндоскопическое исследование легких, лабораторные исследования мокроты — методы диагностики, позволяющие избежать заболевания, своевременно диагностировать и начать лечение на начальном этапе развития патологии.

К сведению:

Курение увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз

Каждый год в мире рак легких впервые диагностируют у миллиона пациентов.

60 % из заболевших, несмотря на все усилия современной медицины, ожидает неблагоприятный прогноз.

Профилактика заболеваний легких

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят **специфической профилактике**, которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Различные вакцины разработаны специально для защиты от определенных инфекций. Например, сегодня есть прививки от возбудителя туберкулеза, пневмонии и т. д.

Неспецифическая профилактика за-

ключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими заболевания легких и определяющими их последующее развитие.

Чтобы избежать проблем с лёгкими нужно придерживаться нескольких правил: отказаться от пагубных пристрастий, избегать переохлаждения, больше времени проводить на свежем воздухе, поддерживать оптимальные показатели температуры и влажности в помещении, регулярно делать

влажную уборку, заниматься спортом, принимать контрастный душ, высыпаться, избегать стрессов, употреблять здоровую и полезную пищу, соблюдать питьевой режим, каждый год проходить обследование, делать рентген лёгких или флюорографию.

Только своевременное обращение за медицинской помощью и качественные профилактические меры помогут противостоять заболеваниям легких.