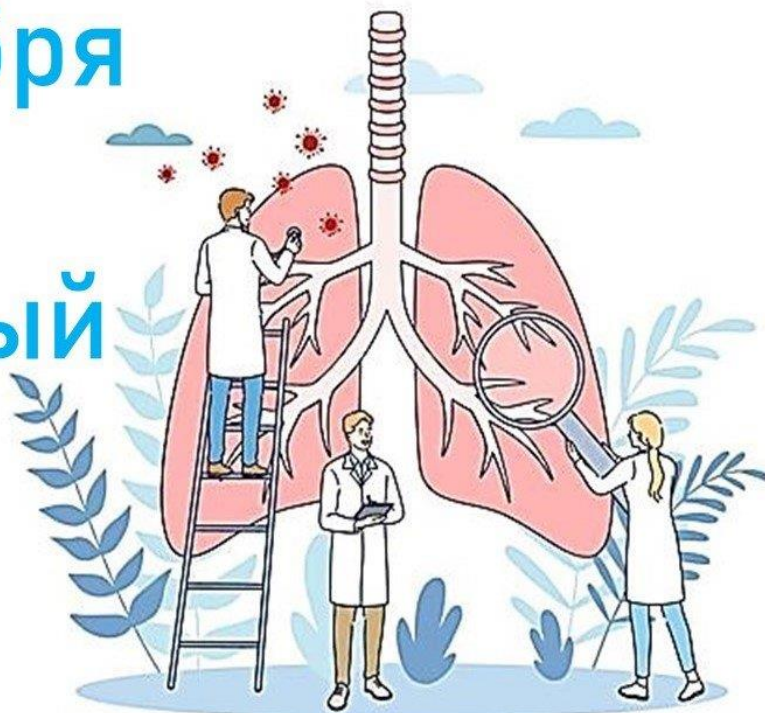


# 25 сентября

## Всемирный День легких



Всемирный день легких (World Lung Day) отмечается **25 сентября** и является днем пропаганды и действий в области здоровья легких, возможностью для всех нас объединиться и способствовать улучшению здоровья легких во всем мире!

**Всемирный День легких** в первую очередь для тех, у кого можно предотвратить наступление болезни. Он направлен на определение функционального состояния легких, выявление ранних форм нарушений и предотвращение эпидемии легочных заболеваний.

Всемирный день легких нужен не только для того, чтобы привлекать и выявлять пациентов с заболеваниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек, при чем не только для себя, но и для окружающих и близких вам людей. Ведь, например пассивное курение, ничуть не меньше вредит здоровью, как и активное, особенно это касается молодежи и детей. Кроме курения не менее серьезными возможными причинами являются: проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном, работа на шахтах и предприятиях химической промышленности, вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля и т.д.

Легкие — главный орган дыхательной системы человеческого организма, занимающий почти всю полость грудной клетки. Как и любые другие, болезни легких бывают острыми и хроническими и вызваны как внешними, так и внутренними факторами, их симптомы весьма разнообразны. К сожалению, заболевания легких в последнее время стали достаточно частым и распространенным явлением и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека. Болезни легких занимают 6 место среди причин высокой смертности во всем мире, часто приводят к инвалидности и ранней потере трудоспособности.

Лёгкие человека за тысячи лет эволюции приобрели большой запас прочности. Однако даже в современных условиях эти органы часто страдают от разнообразных недугов.

В медицине описано огромное количество заболеваний легких, которые возникают по определенным причинам, характеризуются собственными симптомами и развитием болезни.

**Плеврит - опасное заболевание легких**, т.к. с него развивается злокачественная опухоль. Возникает на фоне инфекционных и аутоиммунных болезней, травм. В плевральной полости формируется очаг с гнойным или серозным экссудатом.

Плеврит опасное заболевание легких, т.к. с него развивается злокачественная опухоль. Возникает на фоне инфекционных и аутоиммунных болезней, травм. В плевральной полости формируется очаг с гнойным или серозным экссудатом.

**Астма — это заболевание, во время которого становится трудно дышать из-за воспалительного процесса в бронхах.** Бронхи — это такие дыхательные ветви, через которые воздух попадает в лёгкие. При отёке и сужении бронхов, воздухопроводящие пути перестают выполнять свою функцию, вследствие чего человек начинает задыхаться.

В целом, бронхиальная астма даже в тяжелых формах поддается лечению, и сегодня удастся добиться устойчивых длительных ремиссий, – однако необходимым условием этого выступает ответственное отношение пациента к собственному здоровью и комплаентное следование всем рекомендациям лечащего врача-пульмонолога.

**Бронхит** (лат. bronchitis, от бронх + -itis — воспаление) — заболевание дыхательной системы, при котором в воспалительный процесс вовлекаются бронхи. Является одной из частых причин обращения за медицинской помощью. В большинстве случаев острого бронхита его причиной является инфекция, например вирусная или бактериальная, однако чаще всего требуется только симптоматическое лечение (антигистаминными или противокашлевыми препаратами) и употребление антибиотиков не требуется. Хронический бронхит может развиваться как осложнение острого, или в результате длительного действия неинфекционных раздражающих факторов, таких как пыль. В некоторых случаях при бронхите развивается закупорка бронхов из-за отека слизистой оболочки, такой бронхит носит название обструктивного. Лечение бронхита зависит от провоцирующего фактора, типа течения и формы заболевания.

**Туберкулёз передается воздушно-капельным путем.** Микобактерии находятся вне клеток и медленно размножаются, поэтому ткани долгое время остаются без изменений. Патологический процесс начинается с лимфатических узлов, затем переходит на легкие. Микроорганизмы питаются тканью легких, распространяясь дальше и поражая другие органы и системы.

Эмфизема возникает из-за расширения бронхиол и разрушения перегородок между альвеолами. Характерные симптомы – одышка, кашель, увеличение в объеме грудной клетки.

## **Общие факторы развития патологий грудной клетки**

Курение. Переохлаждения. Плохая экология. Хронические заболевания.

Слабый иммунитет. Стресс и эмоциональное перенапряжение.

## **Профилактика заболеваний легких**

Длительные, пешие прогулки на свежем воздухе.

Избавление от пагубных привычек (курение).

Чистота и свежесть в помещениях, где Вы проводите большую часть времени (клещи и пыль провоцируют приступы удушья и спазмы, ухудшают работоспособность организма).

Избавление от аллергических факторов (вредные химические средства в виде порошка, чистящие и моющие средства).

Вакцинацию против туберкулёза и вакцинация пневмококковой или противогриппозной вакцинами;

Своевременное выявление и лечение всех форм ОРВИ.

Исследование новорождённых детей на наличие муковисцидоза (неонатальный скрининг); Неонатальный скрининг проводится на пять заболеваний, в том числе муковисцидоз.

Своевременное лечение инфекций и болезней внутренних органов;

Регулярные визиты к пульмонологу.

Ежегодное исследование лёгких при помощи метода флюорографии или рентгенографии.

Закаливание организма и умеренные физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями человека.

Такая простая профилактика поможет защитить Ваши дыхательные пути и оздоровить весь организм в целом.

Но, если болезнь уже настигла, не затягивайте с лечением. Срочно обращайтесь к врачу!

## **Факторы, которые вредят здоровью легких**

Исключить попадание в организм вредных веществ через органы дыхания довольно сложно: не все могут себе позволить жить в местности с хорошей экологией. Большинство горожан вынуждены дышать воздухом, загрязненным автомобильными выхлопами, испарениями некачественных строительных материалов и газообразными отходами промышленного производства. Об основных факторах внешней среды, вредящих здоровью наших легких.

## **Низкое содержание кислорода**

Если человек долго находится в тесном непроветриваемом помещении, он начинает испытывать симптомы так называемой респираторной гипоксии. Обычно она проявляется головной болью, головокружением, слабостью, нарушением координации движений. Аналогичные признаки возникают в тех случаях, когда объемный процент кислорода во вдыхаемом воздухе уменьшается из-за большого количества примесей.

### **Помещения с обилием текстильных аксессуаров**

Домашняя пыль – мощный аллерген. Если в помещении жильцы редко проводят влажную уборку, они рискуют заболеть бронхиальной астмой. Не менее опасны клещи (вернее, продукты их жизнедеятельности), которые часто поселяются в старых книгах или предметах, изготовленных из текстильных материалов (мягкой мебели, подушках, коврах, портьерах).

Нужно регулярно избавляться от лишних предметов в жилом помещении, часто проветривать его и пылесосить. Книжные полки в обязательном порядке должны быть застеклены.

### **Скопления людей**

Мест большого скопления людей по возможности необходимо избегать. Дело здесь не только в духоте и недостатке кислорода, которые характерны для подобных помещений. В людных местах возрастает риск заражения инфекциями, распространяющимися воздушно-капельным путем.

Очень внимательными должны быть родители: прогулка с ребенком в парке (даже в холодный или дождливый день) в любом случае предпочтительнее совместного похода по магазинам.

### **Бытовая химия**

Обойтись без продуктов бытовой химии современная хозяйка не может: они существенно облегчают домашнюю работу и экономят время. Однако, применяя порошки, пасты и аэрозоли, не стоит забывать о том, что их вредные компоненты попадают в воздух.

### **Рацион, перенасыщенный простыми углеводами**

Доказано, что любители сладостей, выпечки и фастфуда часто страдают аллергией и болезнями дыхательных путей. Это происходит не только из-за высокого содержания пищевых добавок в данных продуктах. Так называемые быстрые углеводы способны провоцировать неадекватный иммунный ответ организма. Для сладкоежек высок риск возникновения раздражения слизистых оболочек и хронических бронхитов с астматическим компонентом.

### **Малоподвижный образ жизни**

При умеренной физической нагрузке усиливается вентиляция легких, дыхание углубляется, организм избавляется от вредных веществ. В этом смысле особенно полезны бег и подвижные игры на свежем воздухе, лыжные походы и просто пешие прогулки. Люди, ведущие малоподвижный образ

жизни, легко простужаются, тяжело переносят сезонные респираторные инфекции.

Возможность выбрать для постоянного проживания место с благоприятной экологической обстановкой есть не у всех. Однако каждому по силам оптимизировать микроклимат в своем жилище, наладить режим питания и минимизировать воздействие факторов, опасных для здоровья легких.

Профилактика внебольничной пневмонии.

Пневмония – острое инфекционное воспаление нижних дыхательных путей.

Среди причин, вызывающих пневмонию, на первом месте стоит поражение дыхательных отделов легких инфекционными агентами (бактериями, вирусами, грибами).

Основные причины неинфекционной природы, способствующие развитию пневмонии - это аспирация в дыхательные пути содержимого желудочно-кишечного тракта в результате рвоты или регургитации, вдыхание отравляющих веществ удушающего типа, травмы грудной клетки, ожоги дыхательных путей, лучевая терапия, применяющаяся в качестве метода лечения онкологии.

Профилактические мероприятия можно разделить на две группы согласно направлению воздействия:

1)предотвращение контакта с инфекционными агентами, воздействия повреждающих факторов на дыхательные пути;

2)укрепление защитных сил организма для того, чтобы при контакте с инфекционным агентом заболевание не развивалось или протекало в наиболее легкой форме.

Для предотвращения или снижения вероятности контакта с инфекционными агентами необходимо придерживаться следующих правил: носить маску или респиратор для защиты органов дыхания в местах скопления людей, общественном транспорте, чаще мыть руки, ограничить контакт с людьми, имеющими признаки респираторной инфекции, своевременно обслуживать системы кондиционирования воздуха.

Для укрепления защитных сил организма необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Избегать переохлаждений;
- Сбалансировано питаться, в достаточном количестве употреблять белковую пищу, жиры, в том числе полиненасыщенные жирные кислоты. Возможен периодический прием комплексов витаминов и микроэлементов курсами для предупреждения развития дефицитов;
- Соблюдать режим труда и отдыха, спать около 8 часов в сутки.
- Регулярно давать организму умеренную физическую нагрузку, заниматься дыхательной гимнастикой.
- Правильно дышать. Единственно правильным и естественным дыханием является дыхание через нос. Воздух, поступая через носовую полость, не

только нагревается, но и очищается от частичек пыли и вредных микроорганизмов, обеззараживается.

- Своевременно корректировать хронические заболевания: лечить хроническую сердечную недостаточность для уменьшения венозного застоя в легких, поддерживать нормальный уровень глюкозы крови. Важное значение имеет профилактика скопления мокроты у людей страдающих хроническими заболеваниями легких - прием муколитических (разжижающих мокроту) препаратов, массаж грудной клетки при отсутствии противопоказаний, у лежачих больных - обязательное соблюдение ротационного режима.
- Своевременно лечить хронические очаги инфекции: ЛОР-инфекции (синусит), инфекцию полости рта (кариес, пародонтит). Бактериальные процессы полости рта могут способствовать развитию пневмонии, так как аспирация секрета ротоглотки – один из ведущих факторов возникновения внебольничной пневмонии.
- Бороться с вредными привычками. Курение поддерживает постоянный воспалительный процесс в стенках бронхов и угнетает работу реснитчатого эпителия, что приводит к застою мокроты. Чрезмерное хроническое употребление алкоголя подвергает дыхательные пути воздействию высоких концентраций алкогольных паров, что также вызывает воспаление в стенках бронхов, чем создает благоприятные условия для размножения микроорганизмов, разрушает эластичную ткань легких, что приводит к развитию хронических болезней легких (эмфизема). Большое значение имеет также снижение иммунитета у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками.

В настоящее время с целью профилактики внебольничной пневмонии используются пневмококковая и противогриппозная вакцины. Вакцинация показана в первую очередь людям, страдающим хроническими заболеваниями легких.

Целесообразность использования пневмококковой вакцины объясняется тем, что и сегодня этот микроорганизм остается ведущим возбудителем внебольничной пневмонии у взрослых и, несмотря на доступную эффективную антибактериальную терапию, является причиной значительной заболеваемости и летальности. Эффективность гриппозной вакцины в предотвращении развития гриппа и его осложнений (в том числе и внебольничной пневмонии) у здоровых лиц моложе 65 лет оценивается весьма высоко. У лиц в возрасте 65 лет и старше вакцинация оказывается умеренно эффективной, но при этом способна снизить частоту эпизодов инфекции верхних дыхательных путей, внебольничной пневмонии, госпитализации и смерти.