

«Профилактика заболеваний органов дыхания».

Памятка для населения

Заболевания органов дыхания традиционно являются одними из наиболее массовых: их доля в общей заболеваемости составляет до 53%. Среди болезней, поражающих органы дыхания, есть инфекционные, аллергические, воспалительные. К *инфекционным* относятся грипп, туберкулез, дифтерия, пневмония и др.; к *аллергическим* — бронхиальная астма, к *воспалительным* — трахеит, бронхит, плеврит, которые могут возникнуть при неблагоприятных условиях: переохлаждении, действии сухого воздуха, дыма, различных химических веществ или, как следствие, после инфекционных заболеваний.

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска также можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустраняемые и устранимые.

Неустраняемые факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить.

Устранимые факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внося коррективы в свой образ жизни.

НЕУСТРАНИМЫЕ:

- **Наследственность.** Некоторые заболевания дыхательной системы обусловлены наследственным фактором. К таким болезням относится, например, бронхиальная астма.

УСТРАНИМЫЕ:

- **Курение.** Причем как активное, так и пассивное. У курящих людей риск возникновения хронической обструктивной болезни легких превышает 80-90%; все прочие болезни дыхательной системы также провоцируются курением.

- **Воздействие аллергенов.** Увеличение перечня и фактического присутствия аллергенов в окружающей среде приводит к тому, что каждые 10 лет заболеваемость бронхиальной астмой увеличивается в полтора раза и больше.

- **Воздействие профессиональных вредностей (пыль, пары кислот, щелочей и др.).** Риск заболеваний дыхательной системы при работе на производствах, связанных с работой с веществами, потенциально вредными для дыхания (угольная, асбестовая, горнорудная, машиностроительная промышленность, деревообрабатывающее и текстильное производство), значительно повышен.

- **Загрязнение воздуха.** Бытовое загрязнение воздуха (пыль, дым, смог, волокна, чистящие средства, микрочастицы различных материалов) вызывает развитие заболеваний дыхательной системы и способствует более тяжелому их протеканию.

- **Избыточный вес и ожирение.** Избыточный вес вызывает одышку, требует усиленной работы не только сердца, но и легких, и, кроме того, является одной из основных причин ночного апноэ.

- **Неправильное питание.** Недостаток или острый дефицит таких полезных элементов, как витамины С и Е, бета-каротин, флавоноиды, магний, селен и омега-3 жирные кислоты, может быть одним из катализаторов заболевания астмой.

- **Ослабление иммунитета.** Слабый организм, не защищенный мощным иммунитетом, более подвержен воздействию инфекций. Риск заболеть всегда выше у тех, чей иммунитет слаб.

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика заболеваний органов дыхания заключается в минимизации воздействия на организм факторов, повышающих риск развития болезней, а также в укреплении общего и местного иммунитета.

Курение – самый грозный враг здоровья дыхательных путей. Курильщики намного чаще, чем некурящие страдают хроническими бронхитами, а рак легких у них развивается от 15 до 30 раз чаще, нежели у лиц, не имеющих этой вредной привычки. Именно поэтому главной профилактической мерой в отношении патологии органов дыхания является отказ

от этой пагубной привычки. Причем важен именно полный отказ, а не сокращение количества выкуриваемых сигарет, переход на сигареты с меньшим содержанием никотина или альтернативные формы курения.

Помимо отказа от курения необходимо придерживаться следующих принципов чтобы сохранить здоровье легких:

- использование средств защиты органов дыхания при работе в пыльных, загрязненных помещениях;
- частое проветривание жилья или рабочего помещения;
- дыхательная гимнастика;
- регулярная (в идеале – ежедневная) влажная уборка;
- поддержание нормальной влажности воздуха.

Помните, что здоровый образ жизни обеспечивает высокую устойчивость организма человека к неблагоприятным внешним факторам, улучшает работу как местного, так и общего иммунитета. Он включает в себя:

- физическую активность (прогулки на свежем воздухе, ежедневные занятия физкультурой, плавание, езда на велосипеде, плавание как оптимальный способ, позволяющий улучшить не только легочную функцию, но и состояние сердца и сосудов или любые другие нагрузки);
- рациональный режим труда и отдыха (переутомление никому не идет на пользу; своевременный отдых и здоровый 7-8 часовой ночной сон делают наш организм более сильным и таким же образом влияют на иммунитет);
- рациональное и сбалансированное питание (содержащее в себе все необходимые для полноценной работы организма питательные вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты и так далее);
- закаливание.

Дыхательная система человеческого организма обладает рядом защитных механизмов, которые предотвращают сбои в ее функционировании. Тем не менее, такая защита нуждается в поддержке, которая заключается в профилактике заболеваний органов дыхания.

Предупредить заболевания органов дыхания можно самому, придерживаясь некоторых гигиенических требований.

1. В период эпидемии инфекционных заболеваний своевременно пройти вакцинацию (противогриппозную, противодифтерийную, противотуберкулезную и др.)
2. В этот период не следует посещать многолюдные места (концертные залы, театры и др.)
3. Придерживаться правил личной гигиены.
4. Проходить диспансеризацию, то есть медицинское обследование.
5. Повышать устойчивость организма к инфекционным заболеваниям путем закаливания, витаминного питания.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Кашель
(с мокротой)



Боль
в грудной клетке



Одышка



Потеря
аппетита



Потеря веса



Повышение
температуры
тела

В случае длительного кашля немедленно обратитесь к врачу.
Только врач может поставить точный диагноз после обследования.
НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Занятия спортом



Прогулки на свежем
воздухе



Правильное
питание



Соблюдение
санитарно-гигиенических норм



Своевременная
вакцинация



Регулярное медицинское
обследование



Непрерывное и правильное
лечение больного
туберкулёзом



Соблюдение
гигиены кашля



Отказ от курения
и алкоголя



Обеспечьте доступ
солнечных лучей



Полноценный сон
7-8 часов

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ!