

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЁГКИХ

**Дышите легко
и будьте
здоровы!**



25 сентября
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ

Сколько человек может прожить без еды? Около месяца. Без воды - около недели. Без сна несколько дней. А сколько человек может прожить без воздуха? В среднем, человек может не дышать около минуты. Если не вдохнуть кислород, то уже через минуту человек потеряет сознание. А еще через 3-4 минуты начнется отмирание клеток мозга. В случае отсутствия подачи кислорода в течение 5-7 минут (задержка дыхания на 5-7 минут), к жизни, человека уже не вернуть.

Правильное дыхание — это одно из главных условий

существования всего живого. Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа — залог оптимального качества жизни. Существует большая группа заболеваний, связанных с нарушением работы дыхательной системы: пневмония, бронхит, острые и хронические заболевания носоглотки, хроническая обструктивная болезнь лёгких, рак лёгких. Туберкулёз лёгких и другие. Предупредить болезни и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы помогает профилактика.

Профилактика патологий дыхательной системы

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 заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими манифестацию заболеваний легких и определяющими их последующее развитие.

Важно! Среди негативных факторов на первое место можно поставить курение (в том числе, пассивное). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз! Успех лечения и профилактики патологий органов дыхания напрямую зависят от своевременной диагностики.

Что мы можем сделать, чтобы дыхательная система была здоровой?



В первую очередь бросить курить (если такая привычка имеется). Однако отказа от курения не всегда бывает достаточно, так как часто нас окружают курящие люди. Пассивное курение не менее опасно. Если убедить своих близких не курить не удастся, постарайтесь оградить себя от дыма, отправлять их курить на улицу (а не на балкон и в подъезд).

Проводить профилактику простудных заболеваний и ОРВИ. Особенной главой в профилактике у детей стоит закаливание. Его стоит начинать с самых простых способов, даже они дают хороший эффект.

Следует также **устранить хронические заболевания носоглотки** (насморк, тонзиллит, фарингит и т.д.). Эти болезни способствуют развитию инфекций верхних дыхательных путей, и, если их не лечить, инфекции опускаются ниже, провоцируя острый бронхит и даже пневмонию. Больные зубы и частое воспаление десен также является очагом инфекции. Необходимо своевременно лечить зубы и болезни полости рта.

Профилактика требует **поддержания санитарно-гигиенических условий в жилом помещении и на рабочем месте.** Воздух в комнате или кабинете не должен быть сухим и излишне влажным.

Полезно также **на время отпуска выезжать в места с чистым воздухом:** в деревню, лес, горы. Если район вашего проживания является экологически неблагоприятным, хорошим вариантом может стать очиститель воздуха.

Быть физически активным. Это позволит поддерживать в хорошем состоянии весь организм в целом, а гиподинамия, как известно, влечет за собой множество неприятных последствий.

Также **необходимо правильно питаться:** употреблять продукты, незаменимые для здоровья легких, и сократить потребление вредных продуктов.

Многие тяжелые, смертельно опасные заболевания, в том числе туберкулез и рак легких, длительное время могут протекать скрыто, без видимых изменений самочувствия больного. Поэтому, **очень важно ежегодно проходить флюорографическое обследование,** позволяющему выявлять нарушения в работе органов дыхания на самых ранних стадиях, а, значит, вовремя вступить в борьбу с ними.

Дышите легко и будьте здоровы!

УЗ «2-я городская клиническая больница г. Минска»