

## 25 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ



Дыхание — основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Жизнь без воздуха невозможна — люди дышат для того, чтобы жить!

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.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких. Данные факторы могут привести к заболеваниям легких, таким как астма, туберкулез, пневмония, бронхит и рак легких.

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.

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

**Пневмония или воспаление легких** – это заболевание легких преимущественно инфекционного происхождения с поражением концевых участков легких – альвеол и нарушением газообмена на их уровне. Альвеолы заполняются жидкостью или гнойным материалом, вызывая кашель с мокротой, реже кровохарканье, жар, озноб и затрудненное дыхание. Пневмонию могут вызывать различные микроорганизмы, включая бактерии, вирусы и грибы.

Пневмония может варьировать от легкой до угрожающей жизни, наиболее опасное для младенцев и детей младшего возраста, людей старше 65 лет и людей с ослабленной иммунной системой.

**Бронхит** — 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.

**Рак легкого.** Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. Успех лечения при раке легких напрямую ассоциирован со скоростью обращения за медицинской помощью. Если заболевание диагностировано, и борьба с ним начинается на ранних стадиях, реальная надежда на выздоровление есть у 80% пациентов. Когда человек не обращает внимание на тревожные

симптомы, упорно не идет на прием к врачу или игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются.

**Астма — это заболевание, во время которого становится трудно дышать из-за воспалительного процесса в бронхах**

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.

### **10 правил для здоровья легких:**

#### ***Питайтесь правильно!***

Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи), темно-лиственные овощи, фрукты, такие как апельсины и киви, снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое. Продукты, содержащие большое количество витаминов А и С, помогают улучшить состояние легких и сохранить их здоровье. Достаточное употребление воды имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы.

#### ***Не курите!***

Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Если вы следите за своим здоровьем, об этой привычке нужно забыть. Не существует безопасных доз курения, любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких. Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие. Бросить курить никогда не поздно, избавляйтесь от привычки ежедневно убивать свой организм.

#### ***Занимайтесь дыхательной гимнастикой, физкультурой и спортом!***

Десятиминутная зарядка, пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом — подобный образ жизни в том числе помогает здоровью легких. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота. Правильная осанка способствует полному раскрытию легких и более глубокому дыханию. Следите за положением спины не только во время ходьбы, но и во время сидения. Если вам приходится проводить много времени в положении сидя, чаще откидывайтесь на спинку стула и делайте несколько глубоких вдохов.

#### ***Закаляйте организм!***

Пониженный иммунитет увеличивает шансы заболеть пневмонией или бронхитом, поэтому рекомендуется увеличивать сопротивляемость организма.

***Ежегодно проходите флюорографическое обследование!***

***Не забывайте проветривать помещения!***

***Очистите свой дом от пылесборников!***

Пыль – почти такой же враг легких, как и никотин. Пыльные шторы, подушки и одеяла, клочья кошачьей шерсти, летающие по квартире, пыль на книжных полках – очередные факторы риска заболеваний легких.

***Берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии!***

А лучше и вовсе обходиться без них по мере возможности. Работая по дому, занимаясь чисткой предметов быта, человек подвергает себя отнюдь не безвредному воздействию вредных газов и частиц. Старайтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, поэтому работать нужно в резиновых перчатках и респираторе. Помещение после работы нуждается в хорошем проветривании. Вместо масляных красок используйте водоэмульсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака.

***Чаще выбирайтесь на природу, в лес!***

Среди природных факторов наиболее мощным средством оздоровления человека является лес. Он является самым крупным производителем лечебного воздуха и его непревзойденным очистителем. Воздух леса, насыщенный озоном, напоенный лечебными ароматами, предельно очищенный от пыли и вредных примесей – могучее средство для здоровья и активного долголетия.

***Ингаляции и чай – эффективные средства для профилактики и лечения заболеваний легких!***

Полезными являются ингаляции на основе можжевельника, коры дуба, листьев или масла эвкалипта, лаванды, мяты, а также чай из чабреца, девясила, мяты перечной, медуницы, мать-и-мачехи, корня солодки.

