

Неделя сохранения здоровья легких с 1 по 7 мая

01 - 07 мая

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ – ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ

3 мая - Всемирный день по борьбе с астмой



Служба
здоровья



Заболевания органов дыхания – группа болезней дыхательных путей и легких. Ими страдают все возрастные категории людей практически круглогодично. В осенне-зимний период, заболевания органов дыхания вызываются/обостряются различными инфекциями, а в весенне-летний, как правило, разного рода

аллергенами.

Все 30Д можно разделить на:

- **инфекционные** (грипп, пневмония, туберкулез);
- **воспалительные** (бронхит, трахеит, плеврит);
- **аллергические** (бронхиальная астма).

Кроме этого они бывают острыми и хроническими. Среди вторых важное социально-гигиеническое значение имеет распространенность бронхиальной астмы (БА) и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Основные симптомы болезней органов дыхания.

1. **Одышка** при физической нагрузке, в тяжелых случаях и в покое. Тяжелой формой одышки является удушье.
2. **Кашель**. Он может быть сухим (без выделения мокроты) или влажным (с выделением мокроты). Мокрота может быть светлой, зеленой, с прожилками крови (кровохарканье), в большом или небольшом количестве, без запаха или зловонной.
3. **Боль** разной интенсивности. Она может быть локализована в разных местах грудной клетки (зависит от поражения), чаще усиливается при кашле.
4. **Хрипы** свистящие, которые слышны на расстоянии (как правило, при обострении БА).

Профилактика болезней органов дыхания подразделяется на первичную (заболевания еще нет) и вторичную (заболевание уже есть, нужно предупредить его обострение и/или

прогрессирование) .

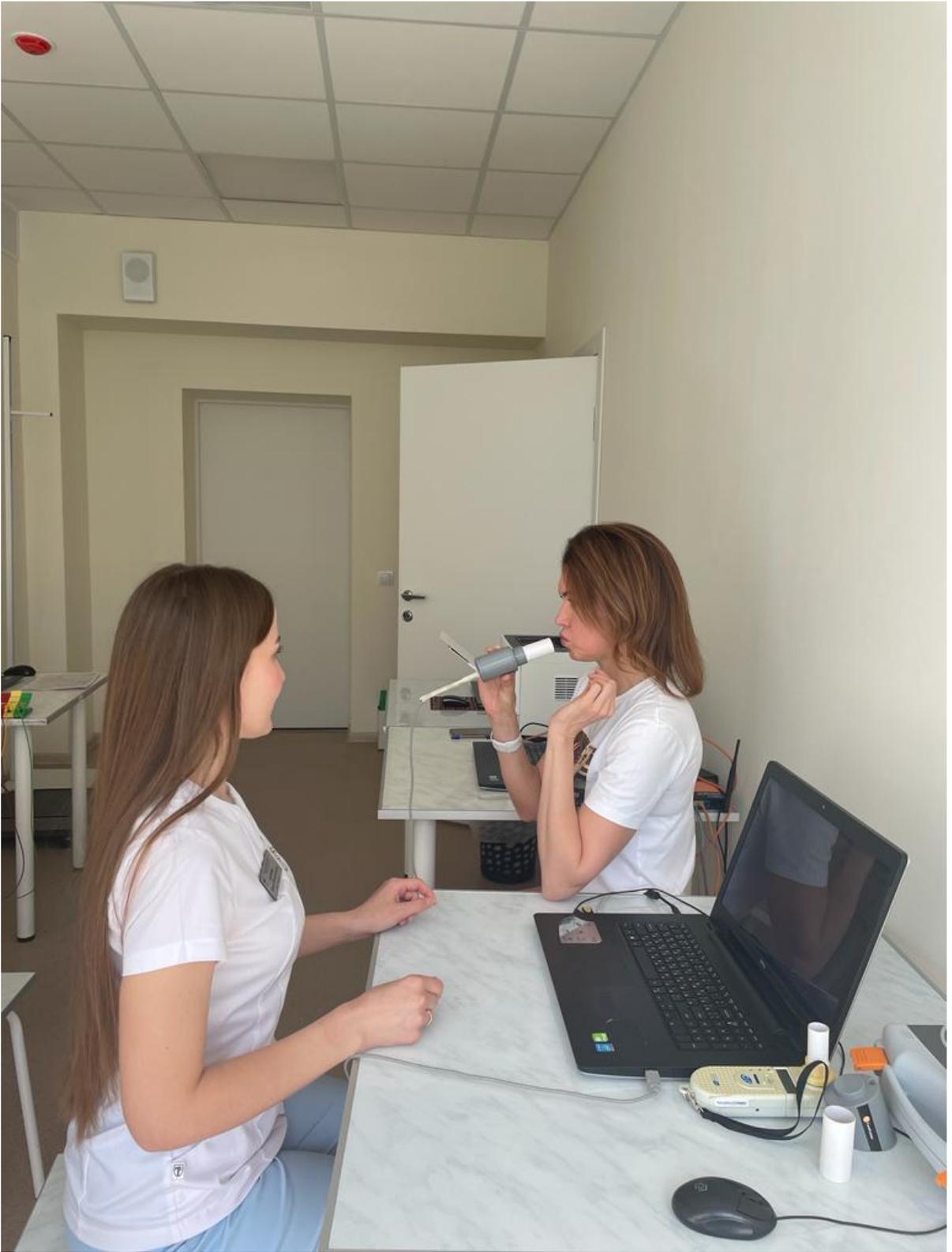
Первичная профилактика:

1. Отказаться от курения. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой легких и пневмонией, раком легких.
2. Проводить закаливающие процедуры. Они повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды.
3. Заниматься физической активностью. Особенно плавание благотворно влияет на дыхательную функцию организма человека. Оно закаливает, увеличивает объем легких, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, тренирует все группы мышц и улучшает общий тонус. Бег, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика – все эти виды спорта предупреждают заболевания органов дыхания и помогают преодолеть уже имеющиеся.
4. Создать здоровый микроклимат в квартире/на рабочем месте путем поддержания комфортной температуры 20-22 °С и влажности воздуха 50%. Каждый день проветривать помещение и проводить влажную уборку. Убрать источники и «накопители» аллергенов: ковры, открытые книжные полки, пуховые и перьевые подушки, обилие портьер и занавесок, мягкие игрушки.
5. Выбрать местожительство, по возможности, вдали от промышленных центров. Загрязненность воздуха бытовыми отходами и продуктами переработки различных производств, способствует развитию аллергии и/или астмы.
6. Вакцинироваться. Это позволит не только предотвратить развитие заболеваний, но и справляться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19 , гриппа и пневмококковой инфекции.

Вторичная профилактика:

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация – как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждения рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, предотвращения инвалидности и развития тяжелых форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию (оценить состояние легких), на аппарате смокелайзер определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.





ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья