

6 – 12 ноября
Неделя профилактики заболеваний органов дыхания
(в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября)

Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине.

В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может перенести ОРВИ. Также к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов.

Курение — это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ.

Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита, ХОБЛ, эмфиземы и т.д. Несмотря на то, что частицы табачного дыма накапливаются в легких не в такой же концентрации, как и у курящего человека, длительный стаж пассивного курения приводит к повреждению легких.

К факторам риска также относятся бактериальные и вирусные инфекции

Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справляться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.



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!

Дыхание – основа жизнедеятельности человека – это процесс обмена кислорода и углекислого газа между организмом человека и окружающей средой.

Заболевания органов дыхания (ЗОД) – 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.

Профилактика ЗОД направлена на предупреждение развития заболеваний, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (природной, производственной, бытовой).

Для этого рекомендовано следующее:

- Отказаться от курения. Никотин и вредные смолы, выделяющиеся при курении, оказывают губительное действие на органы дыхания, повреждают клетки слизистой оболочки легких, которые могут переродиться в раковые. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой легких и пневмонией.

- Проводить закаливающие процедуры. Они повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды.

- 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.

- 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.

- Вакцинироваться. Это позволит не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.