

Единый день здоровья

25 сентября



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день легких

День здоровья, направленный на профилактику заболеваний бронхолегочной системы, был учрежден в 2003 году и направлен на определение функционального состояния легких, выявление ранних форм нарушений и предотвращение эпидемии легочных заболеваний.

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 людей. 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.

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.



Профилактика заболеваний легких

Длительные, пешие прогулки на свежем воздухе.

Избавление от курения.

Чистота и свежесть в помещениях, где вы проводите большую часть времени (клещи и пыль провоцируют приступы удушья и спазмы, ухудшают работоспособность организма).

Избавление от аллергических факторов (вредные химические средства в виде порошка, чистящие и моющие средства).

Вакцинация против туберкулеза и вакцинация пневмококковой или противогриппозной вакцинами.

Своевременное выявление и лечение всех форм острых респираторных инфекций.

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

ренних органов.

Регулярные визиты к пульмонологу.

Ежегодное исследование лёгких при помощи метода флюорографии или рентгенографии.

Закаливание организма и умеренные физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями человека.

Обратите внимание

Болезни органов дыхания традиционно занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости населения.

Среди них основная часть случаев (более 70%) приходится на острые респираторные заболевания, а оставшаяся часть - на предупреждаемые болезни бронхолегочной системы, к которым относятся бронхиальная астма и дыхательная аллергия, хроническая обструктивная болезнь легких, пневмонии и др. Они представляют серьезную угрозу для общества, особенно для социально уязвимых групп населения.

Болезни легких занимают 6 место среди причин высокой смертности во всем мире, часто приводят к инвалидности и ранней потере трудоспособности.

К сведению

Курящие люди страдают хроническим бронхитом в 3-4 раза чаще, чем некурящие, намного чаще имеют тяжелые заболевания (ХОБЛ, эмфизема легких, астма и др.).

Пассивное курение опасно для окружающих. Никотин и вредные смолы, выделяющиеся при курении, оказывают губительное действие на органы дыхания, повреждают клетки слизистой оболочки легких, которые могут переродиться в раковые.

Не менее опасным является использование электронных сигарет (вейпинг): глицерин вызывает сухость слизистой оболочки дыхательных путей, снижая ее устойчивость к инфекции; пропиленгликоль разрушает легочные альвеолы, снижая дыхательную способность легких; ароматизаторы повышают образование свободных радикалов, которые повреждают все клетки нашего организма. Также в состав курительной жидкости входит диэтиленгликоль, который считается канцерогеном.