

25
сентября

Всемирный день легких



Всемирный день легких является днем пропаганды и действий в области здоровья легких, возможностью объединиться и способствовать улучшению здоровья легких во всем мире.

Этот день 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 заболева-

ниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек.

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 достаточ-

но частым и распространенным явлением и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека.



Профилактика заболеваний легких

Первичная профилактика

1. Отказ 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. Пассивное курение не менее опасно для окружающих.

2. Повышение активности иммунной системы посредством:

- *закаливания организма*, которое включает в себя сон с открытой форточкой, прогулки на свежем воздухе, полоскание носа и горла водой комнатной температуры, обливание прохладной водой или контрастные водные процедуры;

- *поддержания достаточной двигательной активности* – бег, легкая атлетика, плавание, гимнастика, подвижные игры укрепляют организм, увеличивают дыха-

тельный объем легких, повышают защитные функции бронхолегочной системы, предупреждая развитие заболеваний или уменьшая проявления уже имеющихся;

- *правильного питания* с употреблением достаточного количества овощей и фруктов с целью создания благоприятной среды для микрофлоры кишечника, которая принимает важное участие в поддержании активности иммунной системы;

- *соблюдения режима дня* – отход ко сну не позже 23.00 для обеспечения достаточной выработки гормона сна мелатонина, который играет важную роль в повышении иммунитета.

3. Своевременное лечение простудных заболеваний для профилактики осложнений и своевременная санация болезней полости рта, десен и зубов.

Вторичная профилактика

1. Использование дыхательной гимнастики по методу Бутейко, Стрельниковой с целью повышения концентрации углекислого газа в крови, который расширяет сосуды и бронхи, улучшая таким образом питание слизистой оболочки и способствуя её оздоровлению.

2. Диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний.

3. Вакцинация от сезонных инфекций (ковид, грипп) с целью профилактики обострений болезней органов дыхания в периоды роста вирусных заболеваний.

4. Соблюдение мер безопасности в эпидемиологически неблагоприятные периоды: ношение масок, отказ от посещения массовых мероприятий, соблюдение элементарных правил личной гигиены (мытьё рук).

Информационный бюллетень отдела областного ЦГЭОЗ
здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Обратите внимание:

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

Пневмония занимает четвертое место среди всех недугов, которые потенциально смертельны для людей.

Каждую секунду от хронической обструктивной болезни легких на планете умирает один человек.

Каждый год рак легкого впервые диагностируют у миллиона пациентов. 60% из них, несмотря на все усилия современной медицины, ожидает неблагоприятный прогноз.