

25 сентября - Всемирный день легких



Всемирный день легких (World Lung Day) отмечается ежегодно **25 сентября**. Он нужен не только для того, что бы 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.

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

Лёгкие человека за тысячи лет эволюции приобрели большой запас прочности. Однако даже в современных условиях эти органы часто страдают от разнообразных заболеваний легких, которые возникают по определенным причинам, характеризуются собственными симптомами и развитием болезни.

Во всем мире респираторные заболевания создают огромное бремя для здоровья и шокируют своими масштабами:

- по данным ВОЗ 210 млн. жителей планеты страдают **ХОБЛ** и более 3 миллионов умирают от этого заболевания ежегодно (третья по значимости причина смерти в мире);
- у 10 миллионов человек развивается **туберкулез**, и 1,6 миллиона умирают от него каждый год, что делает его наиболее распространенным смертельным инфекционным заболеванием;
- 1,76 миллиона человек умирают от **рака легких** каждый год;
- 335 миллионов человек страдают **астмой**, что делает ее самой распространенной хронической болезнью детства (около 14% детей во всем мире).

Плеврит опасное заболевание легких. Возникает на фоне инфекционных и аутоиммунных болезней, травм. В плевральной полости формируется очаг с гнойным или серозным экссудатом. *Пневмония убивает миллионы людей каждый год, как детей, так и взрослых, что делает ее основной причиной смерти среди очень молодых и очень старых людей.*

Бронхиальная астма — это заболевание, во время которого становится трудно дышать из-за воспалительного процесса в бронхах.

Бронхи — это такие дыхательные ветви, через которые воздух попадает в легкие. При отеке и сужении бронхов, воздухопроводящие пути перестают выполнять свою функцию, вследствие чего человек начинает задыхаться.

В целом бронхиальная астма даже в тяжелых формах поддается лечению, и сегодня удается устойчивых длительных ремиссий, однако необходимым условием этого выступает ответственное отношение пациента к собственному здоровью и следование всем рекомендациям лечащего врача-пульмонолога.

Бронхит (лат. bronchitis, от бронх + -itis — воспаление) — заболевание дыхательной системы, при которой в воспалительный процесс вовлекаются бронхи. Являются одной из частой причиной обращения за медицинской помощью. В большинстве случаев острого бронхита его причиной являются инфекции, например, вирусная или бактериальная, однако чаще всего требуется симптоматическое лечение (антигистаминные или противовоспалительными препаратами) употребление антибиотиков не требуется. Хронический бронхит может развиваться как осложнение острого или в результате длительного действия не инфекционных 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 из-за разрушения перегородок между альвеолами. Характерные симптомы — одышка, кашель, увеличение в объеме грудной клетки.

Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология. Человечеству угрожает атипичная разновидность болезни, сложная для диагностики. Подкравшись «на мягких лапах», она подчас маскируется за банальной вирусной инфекцией. Ее трудно бывает распознать, так как первичные симптомы воспаления легких прячутся за вторичными.

Основные симптомы, на которые следует обратить внимание, это – *постоянно нарастающая одышка*, со временем она появляется даже при ходьбе, *хронический кашель с мокротой*, также называемый «кашель курильщика», *хрипы и ощущение тяжести или боли в грудной клетке*, повышение температуры до 38-40 °С, слабость, сильное потоотделение. В таком случае незамедлительно обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Основной причиной развития ХОБЛ является табачный дым (в результате потребления табака или вдыхания вторичного табачного дыма). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз! Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. Грозная болезнь остается проблемой № 1, так как она лидирует по количеству летальных исходов среди прочих онкопатологий.

К прочим факторам риска относятся *ослабленный иммунитет, стрессы, частые простудные заболевания, неполноценное питание, несоблюдение режима дня, загрязнение воздуха внутри помещений (может оказывать негативное воздействие на еще не родившихся детей и подвергать их риску развития ХОБЛ позднее в жизни), загрязнение атмосферного воздуха и воздуха в помещениях, а также подверженность воздействию загрязнения воздуха дымом и пылью на рабочем месте.*

Защитить свое здоровье и здоровье окружающих от различных инфекций можно, соблюдая ***следующие правила:***

- ✓ Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.
- ✓ Соблюдайте дистанцию в общественных местах. Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.
- ✓ По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот.

Соблюдайте правила респираторной гигиены. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

Самой лучшей профилактикой воспаления легких, несомненно, является ***здоровый образ жизни и выполнение простых правил:***

- ✓ активный образ жизни, умеренные физические нагрузки (поднимают общий тонус и стимулируют иммунитет), частые прогулки на свежем воздухе и закаливание организма;

- ✓ уход от вредных привычек (вклад в респираторную патологию взрослых составляет практически 90%);
- ✓ чистота и свежесть в помещениях, где Вы находитесь большую часть времени (клещи и пыль провоцируют приступы удушья и спазмы, ухудшают работоспособность организма);
- ✓ обязательное ежегодное прохождение профилактических осмотров и флюорографического обследования по месту жительства;
- ✓ вакцинация против туберкулеза и пневмококковой инфекции детей; ежегодная вакцинация против гриппа детей и взрослых;
- ✓ полноценное регулярное питание;
- ✓ своевременное обращение к врачу в случае заболевания простудой или вирусной инфекцией.

Такая простая профилактика может защитить Ваши дыхательные пути и оздоровить весь организм в целом. легкие

Но если уже болезнь настигла, не затягивайте с лечением. Срочно обратитесь к врачу.

Хорошо дышать – значит хорошо жить! ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!