**Пресс-релиз: «Всемирный день легких»**

Всемирный день легких отмечается **25 сентября** и является днем пропаганды и действий в области здоровья легких, возможностью для всех нас объединиться и способствовать улучшению здоровья легких во всем мире!

Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа — залог оптимального качества жизни.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких. Данные факторы могут привести к заболеваниям легких, таким как астма, туберкулез, пневмония, бронхит, ХОБЛ и рак легких.

Важнейшей функцией дыхательной системы является обеспечение газообмена – насыщение крови кислородом и выведение из организма продукта обмена, в том числе углекислого газа. При нарушении этих процессов органы и ткани испытывают гипоксию, что нарушает работу всего организма. Вот почему важно заботиться о здоровье органов дыхания – не допускать развития их заболеваний, а если они все-таки возникли, поддерживать их в состоянии ремиссии, препятствовать прогрессированию и предотвращать осложнения. Именно об этом, о мерах профилактики болезней органов дыхательной системы, мы и расскажем в нашей статье.

**Специфическая и неспецифическая профилактика**

Специфическая профилактика ставит своей целью формирование иммунитета к конкретному заболеванию. Осуществляется это путем вакцинации и введения сывороток. Проводят ее для предупреждения развития некоторых инфекционных заболеваний, в частности, туберкулеза, гриппа, дифтерии.

Так, специфическая профилактика [туберкулеза](https://physiatrics.ru/10004039-ochagovyj-i-disseminirovannyj-tuberkulez-legkix-est-li-smysl-v-fiziolechenii/) предусматривает вакцинацию ребенка в первые дни его жизни, непосредственно в роддоме.Специфическая профилактика [гриппа](https://physiatrics.ru/10002484-chto-nuzhno-dlya-profilaktiki-grippa-i-prostudy/) проводится при ожидаемой эпидемии, когда уже известен штамм вируса – возбудителя болезни. Вакцину против дифтерии вводят детям в 3, 4,5 и 6 месяцев, ревакцинируют в 18 месяцев, 6, 14 лет, а в дальнейшем – каждые 10 лет после предыдущей ревакцинации.

Неспецифическая профилактика заключается в минимизации воздействия на организм факторов, повышающих риск развития болезней органов дыхания, а также в укреплении иммунитета. Именно мерам неспецифической профилактики будет посвящена большая часть нашей статьи. Рассмотрим их подробнее.

**Отказ от курения**

Курение – самый грозный враг здоровья дыхательных путей. Курильщики намного чаще, чем некурящие страдают [хроническими бронхитами](https://physiatrics.ru/10004392-ingalyacii-pri-bronxite/), а рак легких у них развивается от 15 до 30 раз чаще, нежели у лиц, не имеющих этой вредной привычки. Последние, однако, могут являться пассивными курильщиками, если находятся рядом с курящим человеком. Они вдыхают выделяемые им вредные вещества, причем вредят они им в одинаковой степени, а возможно, и больше.

Именно поэтому главной профилактической мерой в отношении патологии органов дыхания является отказ от этой пагубной привычки. Причем важен именно полный отказ, а не сокращение количества выкуриваемых сигарет или переход на сигареты с меньшим содержанием никотина.

**Климат и микроклимат**

Состав воздуха, которым мы дышим, очень важен. Промышленные загрязнители, попадая в организм, вызывают аллергические реакции, способствуют развитию воспаления и повышают вероятность злокачественного перерождения клеток. Пыль также содержит всевозможные аллергены, а еще богата она болезнетворными микроорганизмами, вызывающими те или иные инфекционные заболевания. Воздух, содержащий малое количество кислорода, не может удовлетворить потребность организма человека в нем, в результате чего ткани и органы испытывают дефицит этого элемента. Последнее влечет за собой болезни.

Итак, уменьшают риск развития болезней органов дыхания следующие меры:

·        проживание в экологически благоприятных районах без крупных объектов промышленности;

·        если деятельность человека предусматривает работу в пыльных, загрязненных условиях, требуется хорошая вентиляция помещения, а также использование средств защиты органов дыхания, в частности, респираторов;

·        частое проветривание жилья;

·        регулярная (в идеале – ежедневная) влажная уборка – следует вытирать пыль и мыть полы;

·        отказ от содержания в доме «пылесборников» – настенных и напольных ковров, мягких игрушек, открытых стеллажей с книгами;

·        содержание в доме живых растений (они поглощают углекислый газ и обогащают воздух кислородом);

·        поддержание нормальной влажности воздуха; особенно важно это в отопительный сезон; оптимальный вариант – использование специальных приборов-увлажнителей.

Также важна в отношении профилактики болезней органов дыхания климатотерапия. Очень полезен морской климат – влажный воздух, содержащий большое количество солей и йода, а также климат хвойных лесов. В физиотерапии существует такое направление, как [спелеотерапия](https://physiatrics.ru/1000338-galoterapiya-pokazaniya-i-protivopokazaniya/) (галотерапия), или лечение климатом соляных пещер. Воздух, насыщенный солью, обеззараживает дыхательные пути, повышает резистентность организма к воздействию аллергенов. Таким воздухом очень легко и приятно дышать.

Еще с целью профилактики болезней дыхательной системы можно применять [ароматерапию](https://physiatrics.ru/10004480-kak-vyglyadet-molozhe-svoix-let-metodiki-ozdorovleniya-organizma/). Обогатить воздух фитонцидами хвои помогут эфирные масла сосны, можжевельника, кипариса и других растений этого рода. Они отлично очищают воздух от болезнетворных микроорганизмов, предотвращая их попадание в наши дыхательные пути. Использовать эфирные масла можно в ароматических лампах и кулонах, а также добавляя несколько капель в ванну. Ванна же с натуральной морской солью поможет насытить воздух йодом и другими полезными микроэлементами, что также окажет благотворное действие на органы дыхания.

**Дыхание**

Правильное дыхание снижает вероятность развития болезней респираторного тракта, а неправильное, напротив, увеличивает их риск. Наверняка, вы задали себе вопрос: «Правильно – это как?». Ответ на него прост. Правильно дышать носом. Полость носа является начальным звеном дыхательных путей. Попадая в нее, воздух согревается, а также благодаря реснитчатому эпителию, которым выстлана слизистая, он очищается от микроорганизмов, аллергенов и иных ненужных организму примесей. Они попросту задерживаются на этих ресничках, а потом с чиханием выводятся из организма.

Если же человек дышит ртом, в его дыхательные пути попадает холодный загрязненный воздух, который, несомненно, повышает риск развития заболеваний. Особенно важен этот момент в зимнее время – дыхание ртом чревато [фарингитами](https://physiatrics.ru/10003347-faringit-simptomy-i-lechenie-u-vzroslyx-fizioterapiya/), ангиной и даже [пневмонией](https://physiatrics.ru/10002825-lechenie-pnevmonii-u-vzroslogo-fizioterapiya/).

**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний органов дыхания.

Здоровый образ жизни обеспечивает высокую устойчивость организма человека к неблагоприятным внешним факторам, улучшает работу иммунитета. Он включает в себя:

·        физическую активность (прогулки на свежем воздухе, ежедневные занятия физкультурой, плавание, езда на велосипеде или любые другие нагрузки);

·        рациональный режим труда и отдыха (переутомление никому не идет на пользу; своевременный отдых и здоровый семи-восьмичасовой ночной сон делают наш организм более сильным и таким же образом влияют на иммунитет);

·        рациональное и сбалансированное питание (содержащее в себе все необходимые для полноценной работы организма питательные вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты и так далее);

·        закаливание.

Заведующий II пульмонологическим отделением

УЗ «МОПТД»

Воробьева Л.Я.