

Профилактика заболеваний органов дыхания.

Заболевания органов дыхания традиционно являются одними из наиболее массовых: их доля в общей заболеваемости составляет до 53%. Среди болезней, поражающих органы дыхания, есть инфекционные, аллергические, воспалительные.

К инфекционным относятся грипп, туберкулез, дифтерия, пневмония и др.; к аллергическим — бронхиальная астма, к воспалительным — трахеит, бронхит, плеврит, которые могут возникнуть при неблагоприятных условиях: переохлаждении, действии сухого воздуха, дыма, различных химических веществ или, как следствие, после инфекционных заболеваний.



Факторы риска. Факторы риска также можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустраняемые и устраняемые.

Неустраняемые факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить.

Устраняемые факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внося коррективы в свой образ жизни.

Неустраняемые:

- *Наследственность.* Некоторые заболевания дыхательной системы обусловлены наследственным фактором. К таким болезням относится, например, бронхиальная астма.

Устраняемые:

- *Курение.* Причем как активное, так и пассивное. У курящих людей риск возникновения хронической обструктивной болезни легких превышает 80-90%; все прочие болезни дыхательной системы также провоцируются курением.

- *Воздействие аллергенов.* Увеличение перечня и фактического присутствия аллергенов в окружающей среде приводит к тому, что каждые 10 лет заболеваемость бронхиальной астмой увеличивается в полтора раза и больше.

- *Воздействие профессиональных вредностей* (пыль, пары кислот, щелочей и др.). Риск заболеваний дыхательной системы при работе на производствах, связанных с работой с веществами, потенциально вредными для дыхания (угольная, асбестовая, горнорудная, машиностроительная промышленность, деревообрабатывающее и текстильное производство), значительно повышен.

- *Загрязнение воздуха.* Бытовое загрязнение воздуха (пыль, дым, смог, волокна, чистящие средства, микрочастицы различных материалов) вызывает развитие заболеваний дыхательной системы и способствует более тяжелому их протеканию.

- *Избыточный вес и ожирение.* Избыточный вес вызывает одышку, требует усиленной работы не только сердца, но и легких, и, кроме того, является одной из основных причин ночного апноэ.

- *Неправильное питание.* Недостаток или острый дефицит таких полезных элементов, как витамины С и Е, бета-каротин, флавоноиды, магний, селен и омега-3 жирные кислоты, может быть одним из катализаторов заболевания астмой.

- *Ослабление иммунитета.* Слабый организм, не защищенный мощным иммунитетом, более подвержен воздействию инфекций. Риск заболеть всегда выше у тех, чей иммунитет слаб.

Профилактика. Для сохранения здоровья необходимо поддерживать нормальный состав воздуха в жилых, учебных, общественных и рабочих помещениях, постоянно их проветривать. Зеленые растения, выращиваемые в помещениях, освобождают воздух от избытка углекислого газа и обогащают его кислородом. На производствах, загрязняющих

пылью воздух, используются промышленные фильтры, специализированная вентиляция, люди работают в респираторах — масках с фильтром для воздуха.

Большой вред организму наносит курение, так как в табаке и табачном дыме содержится никотин — сильный растительный яд, действующий отрицательно на центральную нервную систему. Вредное действие никотина на органы дыхания проявляется в уменьшении жизненной емкости легких, в хроническом раздражении слизистых оболочек дыхательных путей, вызывающем хронический бронхит курящего.

Предупредить заболевания органов дыхания можно самому, придерживаясь некоторых гигиенических требований.

1. В период эпидемии инфекционных заболеваний своевременно пройти вакцинацию (противогриппозную, противодифтерийную, противотуберкулезную и др.)
2. В этот период не следует посещать многолюдные места (концертные залы, театры и др.)
3. Придерживаться правил личной гигиены.
4. Проходить диспансеризацию, то есть медицинское обследование.
5. Повышать устойчивость организма к инфекционным заболеваниям путем закаливания, витаминного питания.

Берегите свое здоровье!

