На здоровье!

Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

9-2022

Электронная рассылка

25 сентября
Всемирный день легких

1. Пневмония (воспаление легких) стр.2
2. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) стр.2
3. Рак легкого стр.3
4. Профилактика заболеваний легких стр.3
4.1. Не курить! стр.3
4.2. Профилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация стр.3
4.3. Ежегодное флюорографическое обследование легких стр.4
4.4. Занятия физкультурой, дыхательной гимнастикой стр.4
4.5. Проведение влажной уборки, проветривание помещений стр.5
4.6. Беречь легкие от химикатов, красок и бытовой химии стр.5

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!

Для человека важно иметь здоровые легкие – ведь дыхательная система насыщает кислородом кровь, выводит продукты газообмена, участвует в процессах терморегуляции, голосообразования. Каждая клетка человеческого организма нуждается в кислороде. Получаем мы его благодаря легким, которые делают за сутки 23 тысячи вдохов и выдохов.

Лёгкие человека за тысячи лет эволюции приобрели большой запас прочности, но в последнее время заболевания легких стали достаточно частыми и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека.

Каждая шестая смерть в мире связана с болезнью легких. Даже современная медицина оказывается бессильна пред тем вредом, который человек наносит сам себе. К самым опасным факторам, которые вызывают легочные заболевания, относят курение, загрязненный воздух, инфекции.

Пневмония (воспаление легких) – это заболевание легких преимущественно инфекционного происхождения с поражением концевых участков легких – альвеол и нарушением газообмена на их уровне. При воспалении альвеолы заполняются жидкостью или гнойным материалом, вызывая затрудненное дыхание, повышенную температуру тела, кашель с мокротой.

Пневмония наиболее опасна для детей младшего возраста, людей старше 65 лет и людей с ослабленной иммунной системой.

Воспаление легких пневмококковой этиологии является одной из самых частых причин детской смертности.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) - общее название для ряда заболеваний, при которых наблюдается устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. Используемые прежде термины «хронический бронхит» и «эмфизема» более не употребляются, они включены в понятие ХОБЛ.

Основные причины развития болезни — табачный дым, загрязнение воздуха, контакт с испарениями химических веществ.

ХОБЛ неизлечима, но правильное лечение позволяет замедлить развитие болезни. В рамках Всемирного дня легких предпринимаются меры по повышению осведомленности о ХОБЛ и улучшению помощи пациентам.

Рак легкого. Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов.

Рак легких напрямую связан с курением. Среди страдающих раком лёгких – 90% заядлые курильщики.

Рак легких сложно диагностировать, так как длительное время заболевание может протекать при отсутствии клинических симптомов. Успех лечения при раке легких напрямую ассоциирован со скоростью обращения за медицинской помощью.

Если борьба с заболеванием начинается на ранних стадиях, есть реальная надежда на выздоровление. Когда человек не обращает внимание на тревожные симптомы, упорно не идет на прием к врачу или игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются.

Профилактика заболеваний легких.

Что же мы можем сделать, чтобы дыхательная система была здоровой?

В первую очередь, не курить!

Курение – одна из главных причин развития рака легких. Табак является на сегодня наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и др. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Профилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация.

Пневмония (воспаление легких) - острое воспалительное заболевание легких, преимущественно инфекционной природы, которое вызывается различными микроорганизмами (бактериями, вирусами или грибками).

Самая распространенная причина пневмонии – бактериальная инфекция (например, пневмококк – считается наиболее частым возбудителем, стафилококк, стрептококк, гемофильная палочка и др.).

Начало воспаления может вызвать вирусная инфекция (грипп, парагрипп, коронавирус и др.).

Эффективной профилактикой развития воспаления легких является вакцинация. Заболевание гриппом и коронавирусной инфекцией чаще всего осложняются пневмонией, поэтому рекомендуется вакцинация против этих вирусных инфекций.

От других вирусов, которых медицинская вирусология насчитывает более двухсот, вакцины не существует.

Универсальной прививки от бактериальной инфекции также не существует. Но есть некоторые вакцины, которые действуют только в отношении определенных микроорганизмов. Самой известной вакциной является вакцина от пневмококка, поскольку пневмококк является одним из самых частых возбудителей пневмонии. Помимо пневмококковой вакцины существует прививка от гемофильной палочки. Гемофильная палочка (палочка инфлюэнцы) также является частым возбудителем пневмонии. Прививки особенно рекомендованы пациентам, входящим в группу риска: детям, пожилым людям.

Кроме этого, в период подъема ОРВИ следует избегать контактов с зараженными людьми, носить маски и респираторы, чаще мыть руки и обрабатывать антисептиком, соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метров.

Ежегодно проходите флюорографическое обследование! Рентгенография или флюорография поможет обнаружить серьезную патологию на раннем этапе развития, когда заболевание еще поддается лечению.

Занимайтесь физкультурой, дыхательной гимнастикой.

Занятия физкультурой позволит поддерживать в хорошем состоянии весь организм в целом, а гиподинамия, как известно, влечет за собой множество неприятных последствий. При физической нагрузке усиливается вентиляция легких, организм избавляется от вредных веществ.

Здоровью легких помогает десятиминутная зарядка, пешие прогулки на свежем воздухе, лыжи зимой и турпоходы летом.

Учитесь правильно дышать. Единственно правильным и естественным дыханием является дыхание через нос. Воздух, поступая через носовую полость, не только нагревается, но и очищается от частичек пыли и вредных микроорганизмов.

Питайтесь правильно!

Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. У людей, часто потребляющих крестоцветные овощи (капуста), темно-листовые овощи, фрукты, ягоды снижается вероятность заболевания раком легких.

Наши легкие – это очень жирозависимый орган, и без полноценного поступления жиров с пищей, работа легких нарушается. Альвеолы лёгких, в которых происходит газообмен, изнутри покрыты специальным веществом, сурфактантом. Сурфактант поддерживает альвеолы в форме пузырьков и не даёт им «слипнуться» на выдохе и ускоряет попадание кислорода из альвеол в кровь.

Сурфактант состоит более чем на 90% из жиров (фосфолипидов).

Суточная потребность в фосфолипидах составляет 5 граммов.

В яйце курином их содержится 3,4%,
в нерафинированных растительных маслах – 1-2%,
в сливочном масле – 0,3-0,4%.

Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения! Пыль - это мелкие твёрдые частицы, попадающие в дом снаружи или образующиеся внутри (частицы текстиля, бумаги, шерсти животных, ороговевшие чешуйки кожи человека и др.). Домашняя пыль – мощный аллерген.

Не менее опасны пылевые клещи (вернее, продукты их жизнедеятельности), которые часто поселяются в старых книгах, мягкой мебели, подушках, коврах и др.

Учеными проведены исследования пыли в помещениях, в которых курят. В частичках пыли был найден химический элемент кадмий, который является очень токсичным и опасным для человека.

Берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии!

Обойтись без продуктов бытовой химии современная хозяйка не может: они существенно облегчают домашнюю работу и экономят время, но не стоит забывать о том, что их вредные компоненты попадают в воздух, а соответственно и в легкие.

При использовании средств бытовой химия желательно использовать индивидуальные средства защиты органов дыхания и обеспечить сквозное проветривание помещений.

Такая простая профилактика поможет защитить Ваши легкие и оздоровить весь организм в целом.

Нежелание пациентов прислушиваться к рекомендациям врачей, менять свой образ жизни, важный сдерживающий фактор. Оздоровление организма невозможно без усилий со стороны пациента, как минимум 50% в процесс вкладывает сам пациент.

Войтешонок Н.И. врач по медицинской профилактике

Издатель: Отдел общественного здоровья государственного учреждения «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна
врач по медицинской профилактике