

# Профилактика заболеваний органов дыхания

Предупреждение развития легочных заболеваний — актуальная задача для каждого человека и общества в целом, важно иметь всем здоровые легкие. Ведь дыхательная система выполняет первостепенную роль в обеспечении жизнедеятельности организма: насыщает кислородом кровь, выводит продукты обмена, участвует в процессах терморегуляции, обоняния, голосообразования и других.

Своевременная профилактика заболеваний органов дыхания может стать защитой от довольно серьезных проблем, недооценивать которые весьма опасно. Ведь болезнями этой важной системой организма являются не только простудные заболевания, к которым большинство людей относятся незаслуженно легкомысленно. Недуги, поражающие бронхи или легкие, бывают тяжелым, иногда даже смертельным испытанием для человека: это туберкулез, плеврит, пневмония, бронхиальная астма, рак легких. Все эти заболевания могут стать смертельно опасными. Но если даже к обыкновенной простуде, сопровождающейся кашлем и чиханием, относиться недостаточно серьезно, переносят «на ногах», пренебрегают назначениями врача, тяжелые последствия в виде осложненных форм заболевания не заставят себя ждать. Кроме того, инфекция может дать осложнения на другие органы и системы. Человек слабеет, защитные силы организма не справляются с проблемой. Чтобы не усугублять болезненную ситуацию, необходимо вовремя и правильно лечить заболевание.

Органы дыхания снабжены факторами защиты: общим и местным иммунитетом, защитными рефлексам (кашель и чихание) и др. Это помогает организму избавиться от излишка слизи, пыли, и других вредных веществ, попадающих в носоглотку. Устройство носоглотки является барьером для болезнетворных микроорганизмов. Работа «охранных устройств» зависит от условий, в которых находится человек. Профилактика и позволяет предотвратить возникновение острых и хронических заболеваний органов дыхания.

Основными правилами, помогающими сохранить здоровье органов дыхания можно считать следующие:

1. Отказ от курения является важным фактором в профилактике легочных заболеваний. Никотин и вредные смолы, выделяющиеся при курении, оказывают губительное действие на органы дыхания, повреждают клетки слизистой оболочки легких, которые могут переродиться в раковые. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой легких и пневмонией.
2. Закаливающие процедуры повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды. Обливание прохладной водой, сон с открытой форточкой, полоскание носоглотки солевыми растворами — все это укрепит общий иммунитет. Нужно стремиться проводить больше времени на свежем воздухе. Гулять в парках, кататься на лыжах в лесной зоне, отказаться от общественного транспорта и по возможности ходить пешком — это полезные привычки для оздоровления организма и повышения жизненного тонуса.
3. Занятия спортом способствуют оздоровлению организма и являются отличной профилактикой различных заболеваний всех органов и систем. Особенно плавание благотворно влияет на дыхательную функцию организма человека.

К занятию этим видом спорта нет противопоказаний. Оно закаливает, увеличивает объем легких, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, тренирует все группы мышц и улучшает общий тонус. Бег, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика — все эти виды спорта предупреждают заболевания органов дыхания и помогают преодолеть уже имеющиеся.

4. Здоровый микроклимат создать в квартире можно путем поддержания комфортной температуры 20-22 °С и влажности воздуха 50%. Каждый день стоит проветривать помещение и проводить влажную уборку. Нужно убрать источники накопления аллергенов: ковры, открытые книжные полки, пуховые и перьевые подушки, обилие портьер и занавесок, мягкие игрушки. Отличной профилактической мерой будет разведение комнатных растений. Они способствуют очищению воздуха, поглощению углекислого газа и насыщению его кислородом.
5. По возможности жить вдали от промышленных центров. Экологическая обстановка в крупных городах и промышленных центрах оставляет желать лучшего. Загрязненность воздуха бытовыми отходами и продуктами переработки различных промышленных предприятий грозит человеку развитием аллергии или астмы, а людям, уже имеющим заболевание дыхательной системы, – ухудшению их состояния.
6. Дыхательная гимнастика придет на помощь в борьбе с заболеваниями дыхательной системы и для их профилактики. Ведь правильно дышать — значит быть здоровым, а неправильное дыхание повышает шансы получить то или иное бронхолегочное заболевание. Есть множество методик дыхательной гимнастики (Стрельниковой, Бутейко). Освоив их, можно ежедневно укреплять свой организм. Основа правильного дыхания — носовое дыхание.

Природа все продумала, и устроила процесс дыхания так, чтобы оно начиналось с носа, где задерживаются все вредные вещества и микроорганизмы. В зимнее время в носу воздух согревается и попадает в нижние отделы дыхательной системы. Те люди, которые дышат ртом, рискуют заболеть ангиной или пневмонией в холодное время. А в разгар эпидемий дыхание ртом повышает в несколько раз риск подхватить вирусные заболевания.

Вторичная профилактика заболеваний легких направлена на недопущение прогрессирования уже имеющегося заболевания либо на устранение факторов риска, которые благоприятно влияют на развитие заболеваний дыхательной системы.

**В периоды роста вирусных и инфекционных заболеваний следует заблаговременно проходить вакцинацию от гриппа, туберкулеза, дифтерии и т. д.** Для повышения защитных сил организма можно использовать лекарственные препараты по назначению врача: иммунокорректоры, адаптогены, поливитамины.

Также нужно соблюдать элементарные правила личной гигиены, стараться контактировать с минимальным количеством людей и не посещать массовые мероприятия и людные места.

При возникновении острого или обострении хронического заболевания органов дыхательных путей необходимо обратиться к врачу

Влияние профессиональных вредных факторов, таких как дым, ядовитые пары и смолы, копоть, пагубно сказывается на здоровье всей дыхательной системы и

организма в целом. Люди, работающие на вредных производствах, рискуют получить серьезные заболевания легких.

Профилактика профессиональных заболеваний органов дыхания должна занимать особое место в планировании деятельности любой компании. На страже здоровья работников производства должны стоять его руководство, проверяющие и контролирующие органы. Профилактическими мерами здесь служат:

- проведение ежегодных медицинских осмотров с целью диагностики профессиональных заболеваний органов дыхания;
- организация систем очистки воздуха от опасных и ядовитых веществ;
- соблюдение работниками и руководством всех санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности;
- ежемесячная выдача рабочим продуктов питания, которые выводят вредные вещества из организма и минимизируют их влияние на дыхательную систему (яблочный сок, мармелад, зеленый чай, молоко).

Всегда легче предотвратить заболевание, чем лечить его последствия. Чтобы улучшить здоровье и повысить качество жизни человека, необходимо проводить адекватную профилактику заболеваний дыхательной системы регулярно и повсеместно.