

## ***Профилактика заболеваний органов дыхания***

Болезни органов дыхания в настоящее время представляют собой важную медико-социальную проблему во всем мире, занимая одно из ведущих мест в структуре смертности населения. На их долю по данным официальной статистики приходится около 40 % всех случаев заболеваемости, превосходя другие классы болезней. В течение последних 25 лет эта проблема становится все более актуальной.

Поэтому профилактика болезней бронхолегочной системы является важной задачей для каждого человека и общества в целом. Это касается не только простудных, но и более тяжелых, длительно текущих хронических заболеваний, приносящих тяжелые страдания (туберкулез, плеврит, пневмония, бронхиальная астма, рак и хроническая обструктивная болезнь легких – ХОБЛ).

Негативное воздействие вредных факторов окружающей среды (повышенная влажность воздуха, перепады температур, химические и биологические загрязнения), нездоровый образ жизни в целом, в том числе курение сигарет и использование электронных сигарет, снижение активности иммунной системы способствуют воспалительным процессам дыхательных путей.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска или сопутствующих заболеваний выделяют два вида профилактики:

- первичная — направлена на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, на работу по коррекции или устранению факторов риска развития заболеваний;
- вторичная – направлена на сохранение трудоспособности и социальной активности человека и включает снижение риска обострения хронического заболевания и выраженности проявлений (симптомов) болезни.

### **Первичная профилактика**

**Отказ от курения** — является важным фактором в профилактике легочных заболеваний. Курящие люди, независимо от пола, страдают хроническим бронхитом в 3-4 раза чаще, чем некурящие, намного чаще имеют тяжелые заболевания (ХОБЛ, эмфизема легких, астма и др.). Пассивное курение не менее опасно для окружающих. Никотин и вредные смолы, выделяющиеся при курении, оказывают губительное действие на органы дыхания, повреждают клетки слизистой оболочки легких, которые могут переродиться в раковые.

Не менее опасным является использование электронных сигарет (вейпинг): глицерин вызывает сухость слизистой оболочки дыхательных путей, снижая ее устойчивость к инфекции; пропиленгликоль разрушает сурфактант альвеол, снижая дыхательную способность легких; ароматизаторы повышают образование свободных радикалов, которые повреждают все клетки нашего организма. Также в состав курительной жидкости входит диэтиленгликоль (яд), который официально считается канцерогеном.

### **Повышение активности иммунной системы для профилактики простудных заболеваний и осложнений после вирусной инфекции посредством:**

— закаливания организма, которое включает в себя сон с открытой форточкой, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком (дома зимой и летом, на улице летом), полоскание носа и горла водой комнатной температуры (можно добавлять морскую соль, настой мяты или ромашки) с постепенным снижением температуры воды до зимней водопроводной, купание в открытых водоемах, обливание прохладной водой или контрастные водные процедуры — это полезные привычки для оздоровления всего организма и повышения жизненного тонуса;

— поддержания достаточной двигательной активности — бег, легкая атлетика, плавание, гимнастика, подвижные игры укрепляют организм, увеличивают дыхательный объем легких, повышают защитные функции бронхолегочной системы, предупреждая развитие заболеваний или уменьшая проявления уже имеющихся;

— правильного питания с употреблением достаточного количества растительной пищи (овощей и фруктов) с целью создания благоприятной среды для микрофлоры кишечника, которая принимает важное участие в поддержании активности иммунной системы;

— соблюдения режима дня — отход ко сну не позже 23.00 для обеспечения достаточной выработки гормона сна мелатонина, который играет важную роль в повышении иммунитета.

**Своевременное лечение простудных заболеваний для профилактики осложнений и своевременное обращение за медицинской помощью, своевременная санация полости рта.**

### **Вторичная профилактика**

**Использование дыхательной гимнастики по методу Бутейко, Стрельниковой.** Основная цель этих методик — повышение концентрации углекислого газа в крови, который расширяет сосуды и бронхи, улучшая таким образом питание слизистой оболочки и способствуя её оздоровлению.

Улучшение кровоснабжения органов и тканей приводит и к укреплению защитных сил организма в целом.

**Диспансеризация** как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждения рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, предотвращения инвалидности и развития тяжелых форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается.

**Вакцинация** от сезонных инфекций (COVID-19, грипп) с целью профилактики обострений болезней органов дыхания в периоды роста вирусных заболеваний.

**Соблюдение мер безопасности в эпидемиологически неблагоприятные периоды:** отказ от посещения массовых мероприятий, соблюдение элементарных правил личной гигиены (мытьё рук), использование средств защиты.

**Использование по назначению врача** иммунокорректоров, адаптогенов, витаминно-минеральных комплексов, в том числе витамина Д<sub>3</sub>, для повышения защитных сил и сопротивляемости организма.

**Помните, что ваше здоровье в ваших руках!**