

## 25 сентября 2019 года - Всемирный день легких

Правильное дыхание — это одно из главных условий существования всего живого. Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основа человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа — залог оптимального качества жизни. Предупредить болезни и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы помогает профилактика.



К сожалению, дыхательная система человека не всегда справляется со своими функциями и выполняет отведенные ей самой природой задачи. В этом случае речь может идти о разнообразных заболеваниях органов дыхания, в частности, легких.

Всего через несколько лет дыхательные патологии могут занять третье место в рейтинге самых распространенных. Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология.

К патологии легких относят: пневмонию, хроническую обструктивную болезнь легких, туберкулез, рак легкого.

К патологии легких относят: пневмонию, хроническую обструктивную болезнь легких, туберкулез, рак легкого.

### Хроническая обструктивная болезнь легких

В Международной классификации ее название звучит именно так. Но отдельную строчку для хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) выделили сравнительно недавно, в 1998 году, на основании принятого совместного документа Всемирной организации здравоохранения и американского Института сердца, легких и крови. Слово «болезнь» употребляется именно во множественном числе, объединяя по сути различные стадии собственно обструктивной болезни и некоторых других патологий. Например, туберкулез. В США зарегистрировано около 14 млн больных. С симптомами ХОБЛ, по результатам исследования Глобального альянса по борьбе с хроническими респираторными заболеваниями (под эгидой ВОЗ), хорошо знакомы свыше 22 млн россиян. Всемирная «сборная» насчитывает 600 млн пациентов. Каждую секунду на нашей планете по ее вине хотя бы один человек расстается с жизнью. Самая высокая смертность среди людей с диагнозом ХОБЛ зарегистрирована в Венгрии. Из 100 тысяч всех летальных исходов, уносящих жизни жителей этой страны, 41,4 — итог данной болезни.

### Туберкулез

Это ранее известное в народе под метким названием «чахотка» очень серьезное заболевание легких, как много веков назад, продолжает уносить человеческие жизни.

Здоровью людей все чаще стали угрожать резистентные или устойчивые к лекарственным препаратам формы патологии.

### Рак легкого

Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. 60% из них, несмотря на все усилия современной медицины, ожидает неблагоприятный прогноз. Грозная болезнь остается проблемой №1, так как она лидирует по количеству летальных исходов среди прочих онкопатологий.

Успех лечения при раке легких напрямую ассоциирован со скоростью обращения за медицинской помощью. Если заболевание диагностировано, и борьба с ним начинается на ранних стадиях, реальная надежда на выздоровление есть у 80% пациентов. Когда человек не обращает внимание на тревожные симптомы, упорно не идет на прием к врачу или игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются. Среди тех, кто решил махнуть рукой на собственное здоровье, риск умереть в течение двух лет возрастает до 87%.



К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Здоровье – главная ценность в жизни! Его не купить ни за какие деньги. Его можно только сохранять и укреплять. Здоровью нет цены! Но как его уберечь и сохранить, когда кругом столько пагубных соблазнов?! Все

начинается, казалось бы, с простого любопытства, затем перерастает в привычку и заканчивается бедой.

Табакокурение – одно из наиболее распространенных видов поведения человека, противоположных здоровому образу жизни. Табакокурение – это глобальная эпидемия, которая с возрастающей силой разрушает страны и регионы, вносит свою лепту в развитие болезней, увеличение инвалидности, смертности, нетрудоспособности, снижает производительность труда. Установлено, что в организме курильщика задерживается четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество – половина – загрязняет воздух помещения, в котором курят. Человек, который находился в течение часа и накуреном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как если бы он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Приблизительно 1,1 миллиарда человек в мире являются курильщиками. К 2025 г. ожидается, что это число увеличится до 1,6 миллиарда. Социологами отмечено также снижение распространенности пассивного курения; на 13,5% - в домашнем окружении, на 19,9 – в кругу друзей или в гостях, во время похождения на работе или учебе – на 22,6%; на остановках общественного транспорта - на 17,2%; в парках и скверах – на 16,6%; в кафе, барах – на 13,5%.

### **Профилактика патологий дыхательной системы**

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят специфической профилактике (вакцинация), которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими развитие выраженных клинических проявлений болезней легких после их бессимптомного или стертого течения и определяющими их последующее развитие.

Важно! Среди негативных факторов на первое место можно поставить курение (в том числе, пассивное). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз! Успех лечения и профилактики патологий органов дыхания напрямую зависят от своевременной диагностики.

Периодическое наблюдение за состоянием легких человека позволяет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. Исследование динамических изменений легких показано в первую очередь первичным больным, имеющим симптомы патологий органов дыхательной системы, людям с ранее выявленными хроническими заболеваниями в целях наблюдения за состоянием и оценки эффективности лечения (речь идет не только о болезнях легких, а о многих других патологиях, ассоциированных с ними), пациентам перед любыми хирургическими вмешательствами, курильщикам, работникам вредных производств и жителям экологически неблагоприятных регионов.

Как избежать проблем с лёгкими? Нужно придерживаться нескольких правил: отказаться от пагубных пристрастий, избегать переохлаждения, больше времени проводить на свежем воздухе, поддерживать оптимальные показатели температуры и влажности в помещении, регулярно делать влажную уборку, заниматься спортом, принимать контрастный душ, высыпаться, избегать стрессов, употреблять здоровую и полезную пищу, соблюдать питьевой режим, каждый год проходить обследование, делать рентген лёгких или флюорографию.

Прогулки на свежем воздухе полезны для здоровья. Благоприятно влияет на органы дыхания морской и хвойный воздух, поэтому ежегодно необходимо отдыхать в лесу или на побережье моря. В период эпидемий простуд принимать противовирусные препараты для профилактики, избегать людных мест, ограничить контакты с больными людьми.

Своевременная диагностика, регулярный профилактический осмотр помогут избежать болезни, или начать лечение на начальном этапе развития патологии.

**Хорошо дышать – значит хорошо жить!**

Врач-терапевт

Плиско Н.Л.