



Единый день здоровья

25 сентября
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день легких

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

основными факторами риска хронических респираторных заболеваний являются курение табака (в том числе пассивное курение), аллергены, профессиональные вредности (химические вещества и пыль), загрязнение воздуха внутри и снаружи помещений, а также частые детские респираторные инфекции;

некоторые из них относительно легко предотвратить (например, можно принять решение бросить курить), тогда как другие требуют международного сотрудничества для снижения их воздействия.

К сведению:

Правильное дыхание — это одно из главных условий существования всего живого.

Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия.

Четкая, слаженная, высокопроизводительная работа легких — залог оптимального качества жизни.

Особенностями легких считаются парная структура, способность менять свои размеры, сужаться и расширяться много раз в течение дня.

По форме данный орган напоминает дерево, и имеет многочисленные ответвления.

В сутки человек делает 20-25 тысяч вдохов и выдохов, через его легкие проходит почти 10 тысяч литров воздуха.

Легкие имеют разную форму, чтобы вместить сердце левое легкое, как правило, больше правого.

На самом деле человеку нужно не так много кислорода, который он вдыхает через легкие — всего 5%. Остальной кислород мы выдыхаем. В то же время вместе с выдохом и благодаря легким мы выдыхаем порядка 70% вредных веществ. И этот процесс так же стратегически важен, как и потребление кислорода.

Всемирный день легких отмечается ежегодно 25 сентября. Он был создан для повышения осведомленности о важности здоровья легких и обучения широкой общественности способам профилактики наиболее распространенных респираторных заболеваний.

Легкие являются основным органом нашей дыхательной системы. Это важнейший орган, поскольку легкие доставляют кислород к остальным частям тела, а без кислорода наш организм просто не может работать. Поэтому здоровье органов дыхания имеет важное значение для поддержания общего состояния здоровья.

Легкие могут поражаться рядом заболеваний и расстройств, среди которых есть чрезвычайно опасные и потенциально смертельные. К распространенным заболеваниям относятся пневмония, туберкулез, астма, хроническая обструктивная болезнь легких, фиброз легких, рак легких, различные врожденные заболевания

(муковисцидоз, гипоплазия легких), COVID-19 и многие другие.

Респираторные инфекции (включая туберкулез) и хронические респираторные заболевания

являются одними из наиболее частых причин смертности во всем мире. ХОБЛ, астма, острые респираторные инфекции (пневмония), туберкулез и рак легких ежегодно уносят миллионы жизней. Их все вместе называют «Большой пятеркой респираторных заболеваний».



Профилактика заболеваний легких

Профилактика помогает предупредить болезни лёгких и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы.

Специфическая профилактика — вакцинация, позволяет сформировать иммунитет к определённой инфекционной болезни.

Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни и вредными привычками, провоцирующими развитие болезней лёгких.

Профилактика заболеваний легких заключается в соблюдении следующих рекомендаций: длительные, пешие прогулки на свежем воздухе, избавление от пагубных привычек (курение), чистота и свежесть в помещениях, где Вы проводите большую часть времени, избавление от аллергических факторов (вредные химические средства в виде порошка, чистящие и моющие средства), вакцинация против туберкулеза, вакцинация пневмо-

кокковой или противогриппозной вакцинами, своевременное выявление и лечение всех форм острых респираторных инфекций, болезней внутренних органов, ежегодное исследование лёгких при помощи метода флюорографии или рентгенографии.

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