

Дыши легко!



Ежегодно с 2009 года 12 ноября отмечается Всемирный день борьбы с пневмонией. Это заболевание до сих пор остается одним из самых распространенных во всем мире. Во все исторические эпохи до создания антибиотиков и вакцин болезнь уносила жизни до 85% заболевших. В настоящее время в мире ежегодно умирают от пневмонии до двух миллионов населения.

Это острое инфекционно-воспалительное заболевание легких, вызываемое бактериями, вирусами, грибами и простейшими микроорганизмами. Чаще пневмонии возникают на фоне острых респираторных инфекций, гриппа, бронхитов. Может осложнять течение других проблем со здоровьем, таких как новообразования, иммунодефицитные состояния, воспалительные процессы любой локализации. Нередко воспаление легких выступает как самостоятельное заболевание.

Развитию патологии способствует целый ряд факторов: ослабление иммунной системы, детский и пожилой возраст, наличие хронических сопутствующих болезней (сахарный диабет, проблемы сердечно-сосудистой системы, хронические бронхолегочные заболевания и др.), вредные привычки, постоянный стресс и переутомление, дефицит витаминов и минералов. При отсутствии своевременной диагностики и лечения пневмония может привести к тяжелейшим осложнениям и гибели больного.

Любое острое респираторное заболевание, как правило, начинается с повышения температуры, насморка, кашля, чихания, то есть поражения верхних дыхательных путей. Но в то же время инфекция, возможно, проникает и в нижние дыхательные пути, формирует воспалительный процесс в легких. Могут появиться одышка и потливость при минимальной физической нагрузке, боль в груди при кашле и дыхании, усиливаются слабость и вялость, более 3-5 дней держится повышенная температура. К сожалению, многие, даже при наличии таких грозных симптомов, считают это обычной «простудой», занимаются самолечением и не спешат обращаться за медицинской помощью. А ведь даже опытному специалисту при первичном осмотре непросто диагностировать пневмонию. Поэтому для исключения воспаления легких врач назначит целый ряд специальных исследований, включая рентгенографию легких, лабораторные анализы крови и мочи, исследование мокроты, компьютерную томографию грудной клетки и др. Если вовремя не диагностировать пневмонию, заболевание прогрессирует, захватывая все большие участки легочной ткани, приводит к развитию осложнений. В то же время, своевременно выявленная болезнь в неосложненной форме, при условии соблюдения всех врачебных рекомендаций и назначений, благополучно излечивается в течение двух-трех недель, приводя к полному выздоровлению.

Основные правила профилактики заболеваний дыхательной системы.

Отказ от курения. Вредные вещества, выделяющиеся при курении, повреждают клетки слизистых оболочек дыхательных путей, оказывают губительное действие на органы дыхания. Курильщики намного чаще болеют различными бронхо-легочными заболеваниями (бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких, онкологические заболевания легких).

Закаливание. Простые ежедневные закаливающие процедуры повышают устойчивость организма к воздействию вредных факторов окружающей среды, вирусным и бактериальным инфекциям. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, сон с открытой форточкой, умывание лица и рук до локтей, обтирание, обливание ног и тела прохладной водой, полоскание полости рта и горла холодной водой – вот тот минимум, к которому необходимо приучить свой организм, чтобы противостоять болезням. Важно постепенно снижать температуру воды от теплой до холодной.

В то же время необходимо избегать переохлаждения, тепло одеваться в холодную сырую погоду.

Ежедневная двигательная активность. Ходьба, скандинавская ходьба, утренняя зарядка, занятия физической культурой и спортом, плавание, лыжи благотворно влияют на дыхательную функцию, увеличивают объем легких, тренируют все группы мышц, повышают устойчивость к простудным заболеваниям, предупреждают болезни органов дыхания и помогают преодолевать уже имеющиеся.

Создание благоприятного микроклимата в квартире. Проветривание, ежедневная влажная уборка препятствуют размножению микробов и вирусов. Важно поддержание необходимой влажности воздуха, особенно в панельных домах, где наиболее сухо и пыльно. Для этого применяются специальные увлажнители воздуха. Если это по какой-то причине невозможно, расставьте по квартире банки с водой, наполняйте их по мере испарения жидкости, в отопительный сезон помогает развешивание влажных простыней на радиаторах отопления. Если вы склонны к аллергии, которая может способствовать возникновению заболеваний органов дыхания, необходимо убрать источники накопления аллергенов: ковры, перьевые подушки, открытые книжные полки, комнатные растения.

Дыхание через нос. Это единственно правильное дыхание, при котором вдыхаемый воздух нагревается, очищается от болезнетворных микроорганизмов и частичек пыли.

В период сезонных вирусных инфекций необходимо избегать мест скопления людей, контактов с заболевшими, соблюдать масочный режим, помнить о гигиене рук, лица и тела, проводить дезинфекционные мероприятия.

Размеренный спокойный образ жизни, полноценное питание. Обязательно в рационе должны присутствовать достаточное количество овощей и фруктов, рыба и диетические виды мяса.

Упражнения для тренировки дыхательной системы и дыхательная гимнастика помогают не только во время болезни, но и для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Специфическая профилактика. В разы снизить риск заражения респираторными инфекциями и пневмонией помогают профилактические прививки против гриппа, коронавирусной и пневмококковой инфекций, коклюша.

Своевременное обращение за медицинской помощью при появлении симптомов острого респираторного заболевания.

Берегите свое здоровье и здоровье близких!

Врач методист

Сарычева Л.В.