



Всемирный день легочного здоровья — является днем пропаганды знаний и действий в области здоровья легких.

Легкие являются главным органом дыхательной системы человеческого организма. К сожалению, в последнее время заболевания легких стали очень распространены и представляют большую угрозу жизни и здоровью человека. Болезни легких могут быть острыми и хроническими и вызываются как внешними, так и внутренними факторами.

Основные факторы, влияющие на здоровье легких:

- курение, в том числе пассивное
- ослабленная иммунная система
- экологическая обстановка
- возбудители инфекционных заболеваний (бактерии и вирусы).

Выше перечисленные факторы приводят к таким заболеваниям как астма, туберкулез, бронхит, пневмония вирусная и бактериальная, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легких и другие.

Пневмония – это воспаление легочной ткани, как правило, инфекционного происхождения. Заболеть пневмонией можно в любом возрасте, но более уязвимы дети до пяти лет и пожилые люди.

Следует насторожиться, если у вас или у вашего ребенка:

- на 3–5-й день от начала ОРВИ наступает резкое ухудшение самочувствия;
- наблюдается затянувшийся кашель и подъем температуры, при этом сильная

слабость, повышенная потливость и выраженное общее недомогание;

- ощущение колющих болей в боку или спине, которые усиливаются при кашле и вдохе;
- ощущение нехватки воздуха при дыхании.

При появлении симптомов не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу.

Профилактика пневмонии:

- иммунизация против заболеваний, способных привести к пневмонии – против пневмококковой инфекции, против гемофильной инфекции, против гриппа;
- своевременное лечение простудных заболеваний;
- сбалансированное и разнообразное питание;
- регулярные занятия физкультурой (утренняя зарядка, ходьба на свежем воздухе; плавание в бассейне и др.)
- дыхательная гимнастика;
- отказ от вредных привычек, в том числе от курения;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- своевременное лечение других заболеваний, способствующих развитию пневмонии.

Одна из причин пневмонии – пневмококковая инфекция. По крайней мере, наиболее частые случаи воспаления легких у детей до 2-х лет вызваны ею. Существует вакцина от пневмококковой инфекции, которая проводится детям, а также взрослым из групп риска в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок. Для прохождения вакцинации против пневмококковой инфекции необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.

Дыхание — основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность!

Будьте внимательны к своему здоровью!