

 **День легочного здоровья**

 **Об опасности пневмонии**

 

 Этот день 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

- бытовая химия

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

 **Бронхит** – заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлечены бронхи.

 **Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)** - объединяет в себя различные стадии обструктивной болезни легких и некоторых других патологий.

  **Туберкулез** – заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Микобактерии поражают ткань легких, вызывают также туберкулез других органов и систем.

 **Астма** – заболевание, во время которого становится трудно дышать из-за воспалительного процесса в бронхах. При отеке и сужении бронхов дыхательные пути перестают выполнять свою функцию, и человек начинает задыхаться.

 **Рак легкого** – каждый год в мире это заболевание впервые диагностируют у миллиона пациентов.

 **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.

 Среди факторов риска развития пневмонии отмечается наличие у человека бронхиальной астмы, иммунодефицитных состояний, сахарного диабета, различных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

 Тяжелые условия труда, недостаточное питание, низкий уровень жизни, неблагоприятные бытовые условия также являются факторами, провоцирующими пневмонию.

**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;

• отсутствие эффекта от приема традиционных жаропонижающих средств;

• ощущение нехватки воздуха при дыхании.

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

**Профилактика пневмонии:**

• иммунизация против заболеваний, способных привести к пневмонии;

• своевременное лечение простудных заболеваний;

• сбалансированное питание;

• закаливание;

• 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.

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

Здоровье легких – важнейшее условие для полноценной и счастливой жизни человека.

Будьте внимательны к своему здоровью! Помните, что легочные заболевания легче предотвратить, чем потом вылечить!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: http: //cgon.rospotrebnadzor.ru//