Автор: Е. Михалко, врач-терапевт терапевтического отделения

Правильное дыхание — одно из главных условий существования всего живого. Здоровье легких — залог оптимального качества жизни. Предупредить болезни и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы помогает профилактика.

К сожалению, дыхательная система человека не всегда справляется со своей функцией и выполняет отведенные ей задачи. В этом случае речь идет 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.

Какова профилактика патологий дыхательной системы?

Огромную роль в предупреждении заболеваний органов дыхания играет специфическая профилактика (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 выступает курение (в том числе,

пассивное). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз! Успех лечения болезней органов дыхания напрямую зависит от своевременной диагностики. Периодические профилактические осмотры позволяют распознать заболевание даже на самых ранних стадиях.

Как избежать проблем с лёгкими? Нужно придерживаться нескольких правил: отказаться от вредных привычек, избегать переохлаждений, 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 профилактические осмотры, выполнять ежегодно флюорографию.

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

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

Будьте здоровы!!!