



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗ ОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ
«Профилактика болезней органов дыхания»
(для населения)



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный внештатный
специалист пульмонолог
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ С. В. Симонайтес
« _____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный внештатный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2018 г.

Значение дыхания для человека переоценить невозможно. Мы можем не есть и не спать сутками, некоторое время оставаться без воды, но оставаться без воздуха человек способен лишь несколько минут. Мы дышим, не задумываясь, «как дышится». Между тем, наше дыхание зависит от множества факторов: от состояния окружающей среды, любых неблагоприятных внешних воздействий или каких-либо повреждений.

Человек начинает дышать сразу после рождения, своим первым вдохом и криком он начинает жизнь, с последним выдохом заканчивает. Между первым и последним вдохом проходит целая жизнь, которая состоит из бесчисленного количества вдохов и выдохов, о которых мы не задумываемся, и без которых она невозможна.



Причины заболеваний органов дыхания

Основная причина кроется в воздействии на организм патогенных микроорганизмов.

Основными бактериальными возбудителями являются:



- пневмококки;
- вирусные инфекции;
- гемофильная палочка;
- вирусы гриппа;
- микоплазмы;
- туберкулезная микобактерия;
- хламидии.

Помимо инфекций причиной заболеваний органов дыхания являются различные аллергены, которые делят на несколько основных типов:

- бытовые - пыль, шерсть, частицы кожи и так далее;
- лекарственные – ферменты, антибиотики;
- пищевые - например, цитрусовые или молоко;
- аллергены животных;
- аллергены, которые содержатся в спорах дрожжевых и плесневых грибов;
- профессиональные – средства бытовой химии;
- пыльца растений.



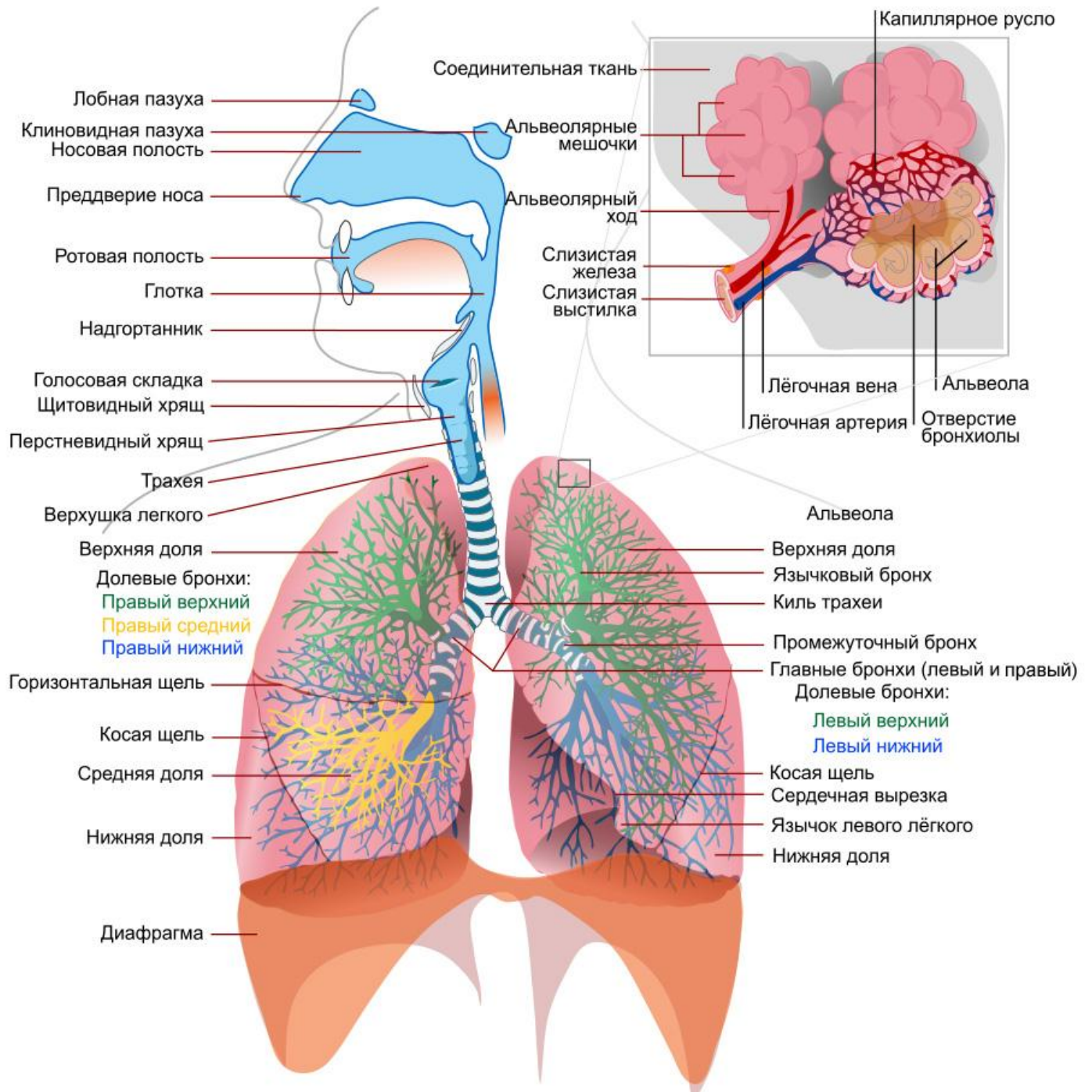
Провоцируют развитие заболеваний органов дыхания:

- курение;
- плохая экология;
- бытовые загрязнения;
- переохлаждение;
- плохие климатические условия;
- злоупотребление алкоголем;
- наличие в организме очагов хронической инфекции.

Дыхательная система человека состоит из:

- носовая полость;
- ротовая полость;
- глотка;
- гортань;
- трахея;
- бронхи;
- легкие.

Дыхательная система человека



Основные заболевания органов дыхания

Характеристика основных заболеваний органов дыхания:



Бронхит – воспалительное заболевание, характеризующееся поражением бронхов. Основным симптомом бронхита – кашель. Бронхит может быть острым и хроническим. Хронический бронхит выставляют в том случае, если кашель с отделением мокроты наблюдается не менее трех месяцев в году в течение двух лет и более.

Пневмония – острое инфекционно-воспалительное заболевание, при котором поражается легочная ткань, воспалительный процесс затрагивает альвеолы, и они наполняются жидкостью. Пневмония может вызываться различными возбудителями (вирусами, бактериями, грибами, простейшими, риккетсиями). Пневмония – заболевание, характеризующееся тяжелым течением. Наряду с общеинтоксикационными симптомами (повышение температуры тела, общая слабость) при пневмонии

наблюдается кашель, одышка, боль в грудной клетке.

Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, с аллергическим компонентом. В ходе заболевания нарушается проходимость бронхов, может сужаться их просвет. Бронхиальная астма проявляется приступами удушья, кашлем, хрипами, затрудненным дыханием.

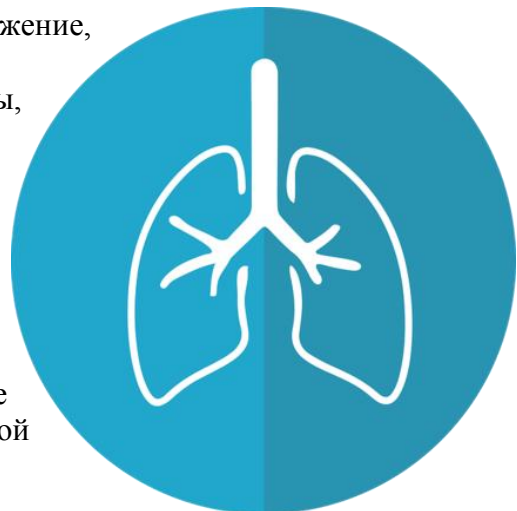
Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – воспаление бронхов неаллергической природы, при котором происходит сужение бронхов, вследствие чего нарушается нормальный газообмен в организме. Основные симптомы ХОБЛ – кашель с выделением мокроты и одышка.

Бронхоэктатическая болезнь – хроническое заболевание, при котором наблюдается расширение бронхов нижних отделов легких и нагноение их. Основные симптомы бронхоэктатической болезни – кашель с отделением гнойной мокроты, одышка, боли в грудной клетке.

Респираторный дистресс-синдром – острая дыхательная недостаточность вследствие острых повреждений легких, вызванных различными причинами, проявляющаяся отеком легких несердечного происхождения, нарушением дыхания.

Тромбоэмболия легочной артерии (ТЭЛА) – закупорка ветки легочной артерии тромбом, который образовался в венах большого круга кровообращения, а затем был принесен с током крови в сосуды легких. Основные жалобы пациентов с ТЭЛА – внезапно возникшая боль за грудиной, кашель, одышка, головокружение, сердцебиение.

Плеврит – воспаление плевры, соединительнотканной оболочки, покрывающей легкие. Плеврит – осложнение многих заболеваний органов дыхания. Плеврит может быть сухой и экссудативный. При экссудативном плеврите между листками плевры накапливается выпот, в результате чего больных беспокоит ощущение тяжести в грудной клетке, одышка, кашель. При сухом (фибринозном) плеврите на листках плевры образуются нитки фибрина. Больные фибринозным плевритом жалуются на боль в грудной клетке при кашле, поворотах, субфебрильную лихорадку.



Симптомы заболеваний органов дыхания

Основными клиническими признаками при болезнях дыхательных органов являются:

1. Одышка. Возникает при большинстве заболеваний (пневмония, трахеит, бронхит). Сила одышки зависит от степени выраженности заболевания, наличия осложнений, индивидуальных особенностей организма пациента.

2. Боль. Пациенты часто жалуются на болевые ощущения в груди, вызванные отхождением мокроты, приступом кашля и так далее.

3. Кашель. Это рефлекторный акт, который нужен для того, чтобы освободить дыхательные пути от мокроты и других патологических жидкостей. Кашель бывает сухим и влажным. Он наблюдается практически при всех патологиях органов дыхательной системы.

4. Кровохаркание. Если при кашле в отделяемой мокроте появилась кровь, то это может быть симптомом серьезнейших заболеваний (рак легких, туберкулез, пневмония) и требует немедленного обращения к специалисту.



Следует помнить, что симптомы заболеваний органов дыхания могут меняться в зависимости от конкретной болезни и тяжести ее протекания.

Профилактика

➤ **Специфическая профилактика** ставит своей целью формирование иммунитета к конкретному заболеванию. Осуществляется это путем вакцинации и введения сывороток. Проводят ее для предупреждения развития тяжелых форм гриппа, пневмоний.

➤ **Неспецифическая профилактика** заключается в минимизации воздействия на организм факторов, повышающих риск развития болезней органов дыхания, а также в укреплении общего и местного иммунитета.

Рассмотрим меры неспецифической профилактики подробнее.

Отказ от курения

Курение – самый грозный враг здоровья дыхательных путей. Курильщики намного чаще, чем некурящие страдают хроническими бронхитами (выделяют даже отдельную форму этого заболевания – хронический бронхит курильщика), а рак легких у них развивается от 15 до 30 раз чаще, нежели у лиц, не имеющих этой вредной привычки. Последние, однако, могут являться пассивными курильщиками, если находятся рядом с курящим человеком. Они вдыхают выделяемые им вредные вещества, причем вредят они им в одинаковой степени, а возможно, и больше.

Итак, в процессе курения в организм человека попадают никотин и токсичные смолы. Изо дня в день, из года в год они оказывают повреждающее воздействие на слизистую оболочку органов дыхания, нарушая функционирование ее клеток, а в ряде случаев и вызывая злокачественное перерождение их.



Именно поэтому главной профилактической мерой в отношении патологии органов дыхания является отказ от этой пагубной привычки. Причем важен именно полный отказ, а не сокращение количества выкуриваемых сигарет или переход на сигареты с меньшим содержанием никотина.

Когда человек бросает курить, вероятность развития болезней дыхательных путей уменьшается уже с первых дней. Спустя 5-10 лет после отказа от курения риск возникновения рака легкого равняется с аналогичным показателем у некурящих лиц.

Климат и микроклимат

Состав воздуха, которым мы дышим, очень важен. Промышленные загрязнители, попадая в организм, вызывают аллергические реакции, способствуют развитию воспаления и повышают вероятность злокачественного перерождения клеток. Пыль также содержит всевозможные аллергены, а еще богата она болезнетворными микроорганизмами, вызывающими те или иные инфекционные заболевания. Воздух, содержащий малое количество кислорода, не может удовлетворить потребность организма человека в нем, в результате чего ткани и органы испытывают дефицит этого элемента. Последнее влечет за собой болезни.

Итак, уменьшают риск развития болезней органов дыхания следующие меры:

➤ проживание в экологически благоприятных районах без крупных объектов промышленности;

➤ если деятельность человека предусматривает работу в пыльных, загрязненных условиях, требуется хорошая вентиляция помещения, а также использование средств защиты органов дыхания, в частности, респираторов;

➤ частое проветривание жилья;

➤ регулярная (в идеале – ежедневная) влажная уборка – следует вытирать пыль и мыть полы;

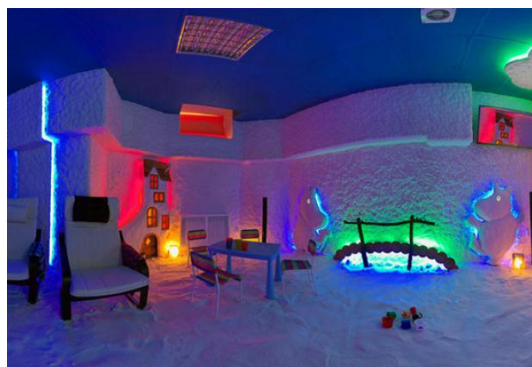
➤ отказ от содержания в доме «пылесборников» – настенных и напольных ковров, мягких игрушек, открытых стеллажей с книгами;

➤ содержание в доме живых растений (они поглощают углекислый газ и обогащают воздух кислородом);

➤ поддержание нормальной влажности воздуха; особенно важно это в отопительный сезон; оптимальный вариант – использование специальных приборов-увлажнителей.



Также важна в отношении профилактики болезней органов дыхания **климатотерапия**. Очень полезен морской климат – влажный воздух, содержащий большое количество солей и йода, а также климат хвойных лесов. В физиотерапии существует такое направление, как галотерапия, или лечение климатом соляных пещер. Воздух, насыщенный солью, обеззараживает дыхательные пути, повышает резистентность организма к воздействию аллергенов.



Дыхание

Правильное дыхание снижает вероятность развития болезней респираторного тракта, а неправильное, напротив, увеличивает их риск. Наверняка, вы задали себе вопрос: «Правильно – это как?». Ответ на него прост. Правильно дышать носом. Полость носа является начальным звеном дыхательных путей. Попадая в нее, воздух согревается, а также благодаря реснитчатому эпителию, которым выстлана слизистая, он очищается от микроорганизмов, аллергенов и иных ненужных организму примесей. Они попросту задерживаются на этих ресничках, а потом с чиханием выводятся из организма.

Если же человек дышит ртом, в его дыхательные пути попадает холодный загрязненный воздух, который, несомненно, повышает риск развития заболеваний. *Особенно важен этот момент в зимнее время – дыхание ртом чревато фарингитами, ангиной и даже пневмонией.*

Также для профилактики может быть использована **ингаляционная терапия**. Мы имеем в виду не паровые ингаляции (дыхание над тазиком с горячей картошкой), а использование специальных приборов – небулайзеров. Правда, без назначения врача можно использовать только ингаляции с физраствором – это средство хорошо увлажняет дыхательные пути, что особенно важно в зимний период (когда воздух в наших домах пересушен из-за отопления) и во время эпидемий ОРВИ.



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний органов дыхания. Здоровый образ жизни обеспечивает высокую устойчивость организма человека к неблагоприятным внешним факторам, улучшает работу, как местного, так и общего иммунитета.

Он включает в себя:

➤ физическую активность (прогулки на свежем воздухе, ежедневные занятия физкультурой, плавание, езда на велосипеде или любые другие нагрузки);

➤ рациональный режим труда и отдыха (переутомление никому не идет на пользу; своевременный отдых и здоровый семи-восьмичасовой ночной сон делают наш организм более сильным и таким же образом влияют на иммунитет);

➤ рациональное и сбалансированное питание (содержащее в себе все необходимые для полноценной работы организма питательные вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты и так далее);

➤ закаливание (не стоит растить детей в «парниковых» условиях, необходимо постепенно приучать их к воздействию неблагоприятных факторов – прохладной воды, воздуха; гулять следует ежедневно и в любую погоду, но в подходящей одежде, чтобы избежать перегрева, переохлаждения или промокания).



Что делать в период эпидемии

Чтобы избежать ОРВИ, а значит и болезни дыхательных путей, в период сезонных эпидемий следует соблюдать такие рекомендации:

➤ избегать контактов с больными людьми (не находиться в закрытых, плохо проветриваемых, многолюдных помещениях; в этом отношении прогулка под новогодней елкой на открытой площади с множеством людей более безопасна, нежели поход в супермаркет);

- если контакт все-таки ожидается, избегать рукопожатий, объятий с больным человеком; отлично, если он будет в марлевой маске;
- соблюдать правила личной гигиены (как можно чаще мыть руки, не тянуть их в рот);

Будьте здоровы!

Лекционный материал подготовила:

Ю. Н. Попова - специалист по гигиеническому воспитанию организационно-методического отдела
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Ссылка на интернет сайты:

- 1) <http://www.transferfactory.ru/zabolevaniya-organov-dyihaniya>
- 2) <http://medicina.dobro-est.com/zabolevaniya-organov-dyihaniya>
- 3) <http://www.bestreferat.ru/referat-198541.html>
- 4) <http://comp-doctor.ru/dyh/>
- 5) <http://psychiatrics.ru/10005050-profilaktika-zabolevanij-organov-dyxaniya/>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox. ru

сайт: www.yazdorov-48.ru