



Болезни органов дыхания до настоящего времени представляют собой важную социально-медицинскую проблему во всем мире, поскольку по удельному весу в общей смертности населения занимают одно из ведущих мест, а экономический ущерб, наносимый обществу вследствие высокой заболеваемости и инвалидизации больных, огромен. В течение последних 25 лет общая заболеваемость болезнями органов дыхания неуклонно возрастает. На долю органов дыхания по данным официальной статистики приходится около 40% всех случаев заболеваемости, которая превосходит уровни заболеваемости другими классами болезней. В структуре причин обращаемости за медицинской помощью их удельный вес на различных территориях составляет от 29,2 до 43,5% среди взрослых и от 65,4 до 83,8% – среди детей.

Дыхание – основа жизнедеятельности человека – это процесс обмена кислорода и углекислого газа между организмом человека и окружающей средой. **Заболевания органов дыхания (ЗОД)** – группа болезней дыхательных путей и легких. Ими страдают все возрастные категории людей практически круглогодично. В осенне-зимний период, заболевания органов дыхания вызываются/обостряются различными инфекциями, а в весенне-летний, как правило, разного рода аллергенами.

Все ЗОД можно разделить на:

- **инфекционные** (грипп, пневмония, туберкулез);
- **воспалительные** (бронхит, трахеит, плеврит);
- **аллергические** (бронхиальная астма).

Кроме этого они бывают острыми и хроническими. Среди вторых важное социально-гигиеническое значение имеет распространенность бронхиальной астмы (БА) и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Кроме основных причин развития ЗОД – попадание в организм бактериальных или вирусных инфекций и аллергенов, важную роль в их развитии играют так называемые провоцирующие факторы:

- курение, в том числе и пассивное, и даже курение матери во время беременности*;
- воздействие вредных факторов окружающей среды (химическое, биологическое, механическое загрязнение, температурные перепады, повышенная влажность воздуха);
- другие заболевания, например, сердечно-сосудистой системы.

Значимость отдельных факторов не одинакова и зависит от степени выраженности и продолжительности действия каждого из них, а также их взаимодействия.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Кашель
(с мокротой)



Боль
в грудной
клетке



Одышка



Потеря
аппетита



Потеря
веса



Повышение
температуры
тела

В случае длительного кашля немедленно обратитесь к врачу.
Только врач может поставить точный диагноз после обследования.
НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Занятия спортом



Прогулки на свежем
воздухе



Правильное питание



Соблюдение
санитарно-гигиенических норм



Своевременная
вакцинация



Регулярное медицинское
обследование



Непрерывное и правильное
лечение больного
туберкулезом



Соблюдение
гигиены кашля



Отказ от курения
и алкоголя



Обеспечьте доступ
солнечных лучей



Полноценный сон
7-8 часов

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ!

Симптомы ЗОД зависят от заболевания. К ним относятся:

1. **Одышка** при физической нагрузке, в тяжелых случаях и в покое. Тяжелой формой одышки является удушье.
2. **Кашель**. Он может быть сухим (без выделения мокроты) или влажным (с выделением мокроты). Мокрота может быть светлой, зеленой, с прожилками крови (кровохарканье), в большом или небольшом количестве, без запаха или зловонной.
3. **Боль** разной интенсивности. Она может быть локализована в разных местах грудной клетки (зависит от поражения), чаще усиливается при кашле.

4. **Хрипы** свистящие, которые слышны на расстояние (как правило, при обострении БА).

Профилактика болезней органов дыхания подразделяется на первичную (заболевания еще нет) и вторичную (заболевание уже есть, нужно предупредить его обострение и/или прогрессирование).

Первичная профилактика (медико-социальная, активная) направлена на предупреждение развития заболеваний, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (природной, производственной, бытовой). Для этого рекомендовано следующее:

1. **Отказаться от курения.** Никотин и вредные смолы, выделяющиеся при курении, оказывают губительное действие на органы дыхания, повреждают клетки слизистой оболочки легких, которые могут переродиться в раковые. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой легких и пневмонией.
2. **Проводить закаливающие процедуры.** Они повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды.
3. **Заниматься физической активностью.** Особенно плавание благотворно влияет на дыхательную функцию организма человека. Оно закаливает, увеличивает объем легких, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, тренирует все группы мышц и улучшает общий тонус. Бег, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика – все эти виды спорта предупреждают заболевания органов дыхания и помогают преодолеть уже имеющиеся.
4. Создать здоровый микроклимат в квартире/на рабочем месте путем поддержания комфортной температуры 20-22 °С и влажности воздуха 50%. Каждый день проветривать помещение и проводить влажную уборку. Убрать источники и «накопители» аллергенов: ковры, открытые книжные полки, пуховые и перьевые подушки, обилие портьер и занавесок, мягкие игрушки.
5. Выбрать местожительство, по возможности, вдали от промышленных центров. Загрязненность воздуха бытовыми отходами и продуктами переработки различных производств, способствует развитию аллергии и/или астмы.
6. **Вакцинироваться.** Это позволит не только предотвратить развитие заболеваний, но и справляться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от **COVID-19**, гриппа и **пневмококковой инфекции**.

Вторичная профилактика – это комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление заболевания, его правильное лечение, устранение факторов риска развития хронических БОД, которые при определенных условиях (стресс,

ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания.

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждения рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, предотвращения инвалидности и развития тяжелых форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается.

Кроме этого необходимо соблюдать и те рекомендации, которые даны в разделе первичной профилактики.

* *Интересный факт* – курение матери во время беременности с интенсивностью 10 сигарет в день повышает риск развития ХОБЛ во взрослом возрасте у ее детей в среднем на 70%. Исследование функциональных показателей легких у курящих и некурящих в зависимости от курения матери во время беременности показало, что материнское курение способствует ограничению легочных объемов (таких как форсированная жизненная емкость легких, объем форсированного выдоха за первую секунду и т.д.). Также было показано, что материнское курение и собственное курение усиливают действие друг друга, создавая условия для развития ХОБЛ.

Выводы

Для предотвращения развития ЗОД и/или их обострений:

1. Повышайте устойчивость своего организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
2. Вакцинируйтесь от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.
3. [Проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.](#)

1.