

«Профилактика заболеваний органов дыхания в весенний период»



Профилактика заболеваний органов дыхания заключается в минимизации воздействия на организм факторов, повышающих риск развития болезней, а также в укреплении общего и местного иммунитета.

1) Не игнорируйте тревожные симптомы. Если после незначительных нагрузок возникают проблемы с дыханием, если кашель не проходит больше месяца, одышка, которая беспокоит на вдохе или на выдохе, наблюдаются мокрота или кровохарканье длительное время, длительная боль в груди, то необходимо **немедленно обратиться за медицинской помощью.**

2) Откажитесь от курения. Курение — самый грозный враг здоровья дыхательных путей. Курильщики намного чаще, чем некурящие, страдают хроническими бронхитами, а рак легких у них развивается от 15 до 30 раз чаще, нежели у лиц, не имеющих этой вредной привычки. 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, переход на сигареты с меньшим содержанием никотина или альтернативные формы курения.

3) Правильно питайтесь. Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие овощи, продукты с содержанием различных витаминов, снижают вероятность заболевания раком легких более чем в 2 раза по сравнению с теми, кто не употребляет этих продуктов в достаточном количестве. Исследования показали, что употребление в пищу продуктов, содержащих большое количество витаминов А и С помогает улучшить состояние легких и сохранить их здоровье. Также включите в свой рацион продукты, содержащие цинк, калий и магний. Исследования также показали, что фрукты, такие как апельсины и киви, способны предотвратить развитие рака легких и других заболеваний дыхательной системы. Достаточное употребление воды имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от хронической обструктивной болезни лёгких или астмы. Вода также помогает выводить из организма токсины, продукты метаболизма, а также способствует поддержанию здорового веса.

4) Следите за гигиеной. Тщательно соблюдайте личную гигиену. Обязательно мойте руки после каждого посещения общественных мест или прикосновения к вещам общего пользования. Это поможет предотвратить заражение заболеваниями, которые влияют на дыхательную систему, такими как грипп или пневмония.

5) Здоровый образ жизни (спорт). Физические нагрузки не только сделают легкие более сильными, но они также позволят улучшить работу всего организма в целом. Достаточно 10-минутной зарядки и привычки хотя бы каждые вторые выходные проводить активно. Пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом — подобный образ жизни помогает улучшить работу легких. Людям с хроническими заболеваниями легких также показаны регулярные, но неизнурительные физические нагрузки.

6) Дышите чистым воздухом. Подавляющая часть жителей городов находится под воздействием загрязненного воздуха, который представляет серьезную опасность для здоровья легких. Грязный воздух может быть причиной таких заболеваний, как бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др. Чтобы уменьшить влияние загрязнений старайтесь чаще бывать на чистом воздухе, выезжайте на природу, попробуйте найти возможность переезда на менее загрязненные территории. Хозяевам пушистых питомцев нужно регулярно убирать шерсть с мягкой мебели, ковров, пола. Экологи советуют следовать трем основным моментам в вопросе поддержания чистого воздуха в жилище: *улучшение вентиляции, устранение всех источников загрязнения, применение воздухоочистителей.* Заведите домашние растения: это не только красиво, но и полезно. Некоторые растения способны очищать воздух от токсинов и улучшать его качество.

7) Дыхательная гимнастика. В качестве профилактики заболеваний органов дыхания желательно ежедневно делать дыхательные упражнения. Такими оздоровительными дыхательными методиками пользовались еще 5000 лет назад. Единственно правильным и естественным дыханием является дыхание через нос. Воздух, поступаая через носовую полость, не только нагревается, но и очищается от частичек пыли и вредных микроорганизмов, обеззараживается. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота. Правильная осанка способствует полному раскрытию легких и более глубокому дыханию. Следите за положением спины не только во время ходьбы, но и во время сидения. Если вам приходится проводить много времени в положении сидя, чаще откидывайтесь на спинку стула и делайте несколько глубоких вдохов.

8) Профилактические процедуры. В качестве профилактики простудных заболеваний можно проводить ингаляции как на дому, так и в медицинских учреждениях. Ингаляция — это вдыхание горячих паров, насыщенных легкоиспаряемыми эфирными маслами трав, которые оказывают антисептическое, регенераторное, противовоспалительное воздействие на дыхательные пути. Такие процедуры благоприятно скажутся на здоровье. Сегодня существует достаточно много компактных ингаляторов, которые можно использовать в домашних условиях. Добавление настоев лекарственных трав, эфирных масел в ингалятор позволит проводить профилактические процедуры, а также лечение простудных заболеваний не только детям, но и всем членам семьи.

9) Важно не забывать о вакцинации. Ежегодно проводите медицинское обследование, в период роста числа инфекционных заболеваний проводите вакцинацию. Своевременно сделанная прививка от гриппа поможет человеку уберечься от заболевания, которое непредсказуемо своими последствиями. Люди же в возрасте 65+ особенно должны следить за здоровьем легких, и одна из форм такой заботы — пневмококковая вакцина. Таким образом, рациональная профилактика ОРВИ предполагает применение вакцинопрофилактики, в том числе и бактериальных вакцин, против нескольких респираторных возбудителей, созданных на основе рибосомальных фракций патогенных бактерий, фармакотерапевтических препаратов, обладающих доказанной эффективностью в медицинской практике.