

25 сентября - Всемирный день легких



Всемирный день легких (World Lung Day) отмечается в текущем году **25 сентября**. Его целью является повышение осведомленности людей о болезнях легких, профилактике, лечении и принятии мер по борьбе с пневмонией.

Наиболее известные термины «хронический бронхит» и «эмфизема» более не используются, они включены в диагноз **«Хроническая обструктивная болезнь легких»** (ХОБЛ). Это недостаточно диагностируемая, угрожающая жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию и не излечиваемая полностью.

Во всем мире респираторные заболевания создают огромное бремя для здоровья и шокируют своими масштабами:

- по данным ВОЗ 210 млн. жителей планеты страдают **ХОБЛ** и более 3 миллионов умирают от этого заболевания ежегодно (третья по значимости причина смерти в мире);
- у 10 миллионов человек развивается **туберкулез**, и 1,6 миллиона умирают от него каждый год, что делает его наиболее распространенным смертельным инфекционным заболеванием;
- 1,76 миллиона человек умирают от **рака легких** каждый год;
- 335 миллионов человек страдают **астмой**, что делает ее самой распространенной хронической болезнью детства (около 14% детей во всем мире).

Пневмония убивает миллионы людей каждый год, как детей, так и взрослых, что делает ее основной причиной смерти среди очень молодых и очень старых людей.

Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология. Человечеству угрожает атипичная разновидность болезни, сложная для диагностики. Подкравшись «на мягких лапах», она подчас маскируется за банальной вирусной инфекцией. Ее трудно бывает распознать, так как первичные симптомы воспаления легких прячутся за вторичными.

Основные симптомы, на которые следует обратить внимание, это – *постоянно нарастающая одышка*, со временем она появляется даже при ходьбе, *хронический кашель с мокротой*, также называемый «кашель курильщика», *хрипы и ощущение тяжести или боли в грудной клетке*, повышение температуры до 38-40 °С, слабость, сильное потоотделение. В таком случае незамедлительно обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Основной причиной развития ХОБЛ является табачный дым (в результате потребления табака или вдыхания вторичного табачного дыма). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз! Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. Грозная болезнь остается проблемой № 1, так как она лидирует по количеству летальных исходов среди прочих онкопатологий.

К прочим факторам риска относятся *ослабленный иммунитет, стрессы, частые простудные заболевания, неполноценное питание, несоблюдение режима дня, загрязнение воздуха внутри помещений (может оказывать негативное воздействие на еще не родившихся детей и подвергать их риску развития ХОБЛ позднее в жизни), загрязнение атмосферного воздуха и воздуха в помещениях, а также подверженность воздействию загрязнения воздуха дымом и пылью на рабочем месте.*

Защитить свое здоровье и здоровье окружающих от различных инфекций можно, соблюдая ***следующие правила:***

- ✓ Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.
- ✓ Соблюдайте дистанцию в общественных местах. Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.
- ✓ По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот.

Соблюдайте правила респираторной гигиены. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

Самой лучшей профилактикой воспаления легких, несомненно, является ***здоровый образ жизни и выполнение простых правил:***

- ✓ активный образ жизни, достаточные физические нагрузки (поднимают общий тонус и стимулируют иммунитет), частые прогулки на свежем воздухе и общая закалка организма;

- ✓ уход от вредных привычек (вклад в респираторную патологию взрослых составляет практически 90%);
- ✓ обязательное ежегодное прохождение профилактических осмотров и флюорографического обследования по месту жительства;
- ✓ вакцинация против вирусных инфекций;
- ✓ полноценное регулярное питание;
- ✓ своевременное обращение к врачу в случае заболевания простудой или вирусной инфекцией.

В рамках Всемирного дня легких 25 сентября организациями здравоохранения проводятся информационные, консультативные, диагностические мероприятия.

Берегите здоровье легких!