

ДЫШАТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



Основные угрозы для лёгких:

1. ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И АЭРОЗОЛИ ВЕЙПОВ:

За один год курения через дыхательные пути проходит до 1 килограмма токсических смол, которые разрушают реснички мерцательного эпителия бронхов и повреждают стенки альвеол.

Пар электронных сигарет содержит токсичные соединения, глицерин, диацетил и тяжелые металлы. Они вызывают химический ожог бронхиального дерева, хронический бронхит и делают ткань легких уязвимой для вирусных и бактериальных инфекций.

2. ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИЯХ И НА УЛИЦЕ:

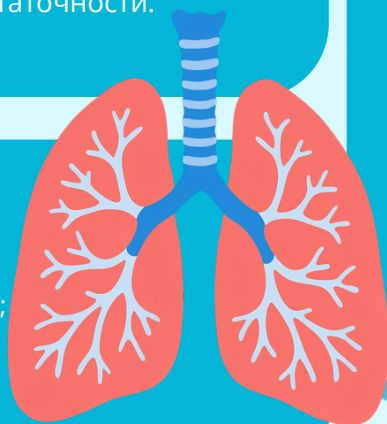
Мелкодисперсная пыль, дым, продукты сгорания газа и бытовая химия без вентиляции провоцируют вялотекущее воспаление бронхов.

3. СЕЗОННЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ:

Вирус гриппа, коронавирус и пневмококк способны вызывать тяжелые формы внебольничной пневмонии с развитием острой дыхательной недостаточности.

КОГДА СРОЧНО НУЖЕН ВРАЧ?

- Кашель, который не проходит более 3 недель;
- Появление одышки или чувства нехватки воздуха при обычной ходьбе;
- Прожилки крови в отделяемой мокроте;
- Боль в груди при глубоком вдохе;
- Постоянная субфебрильная температура (37,1–37,5 °C) и выраженная слабость.



5 правил защиты легких:

1. Вакцинация — надежный щит от тяжелой пневмонии:

- Против гриппа: ежегодная осенняя прививка защищает от тяжелого вирусного поражения легких.
- Против пневмококковой инфекции: предотвращает бактериальное воспаление легких, вызванное пневмококком (*Streptococcus pneumoniae*). Вакцинация необходима пожилым людям, детям, а также пациентам с диабетом, астмой и заболеваниями сердца.

2. Полный отказ от курения в любом виде: отказ от сигарет, кальянов и электронных испарителей запускает самоочищение легких уже через 2–3 недели, приводит к снижению кашля и уменьшению одышки.

3. Ежегодный профилактический скрининг: прохождение флюорографии не реже 1 раза в год позволяет выявить туберкулез и новообразования легких на ранних, бессимптомных стадиях.

4. Чистый и свежий воздух в доме

- Проветривайте квартиру 3–4 раза в день и проводите регулярную влажную уборку.
- При ремонте, уборке агрессивной химией или работе в запыленных условиях обязательно защищайте дыхательные пути маской или респиратором.

5. Аэробная физическая активность: быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде и дыхательная гимнастика тренируют дыхательную мускулатуру, способствуют дренажу бронхов и увеличивают жизненную емкость легких.

