

Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день легких»  
25 сентября 2024 года

Легкие — это орган дыхания. Легкие позволяют нам вдыхать кислород и выдыхать углекислый газ. Однако, легкие могут поражаться различными заболеваниями, которые могут привести к нарушению дыхательной функции. Пульмонология является разделом медицины, изучающая заболевания органов дыхательной системы: легких, плевры, трахеи и бронхов, клинические проявления заболеваний, специфику диагностики, методы лечения и профилактику. В дыхательную систему входят не только воздухоносные пути, но и центральная нервная система, грудная клетка (грудинно-реберный каркас, межреберные мышцы, диафрагма), система кровообращения в легких.

Болезни легких могут влиять на способность дышать, потенциально нанося кратковременный или долгосрочный вред общему состоянию здоровья.

Заболевания органов дыхания можно разделить на:

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

К симптомам заболевания органов дыхания относят: одышка, кашель, боль разной интенсивности в разных местах грудной клетки, хрипы.

Для профилактики заболеваний органов дыхания, необходимо придерживаться некоторых профилактических мер:

1. Отказаться от курения. Курение является наиболее опасным фактором риска для легких. Оно увеличивает вероятность развития рака легких, обструктивного бронхита, хронической обструктивной болезни легких.
2. Снижение воздействия загрязненного воздуха. Загрязненный воздух вреден для легких и может вызвать кашель, бронхиальную астму и другие заболевания.
3. Регулярные физические нагрузки. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения в легких, улучшают дыхание. Для лучшего здоровья легких рекомендуется заниматься аэробикой, бегом, ходьбой на свежем воздухе.
4. Правильное питание. Здоровое питание может помочь сохранить здоровье легких. Рекомендуется употреблять много фруктов и овощей, богатых антиоксидантами, таких как витамин С и Е. Также рекомендуется избегать жирной и соленой пищи.
5. Регулярные медицинские осмотры. Регулярные осмотры у врача помогают выявить на ранней стадии заболевания легких.

В целом, здоровые легкие являются ключевым компонентом общего здоровья организма. Соблюдая правильный образ жизни, не куря, избегая загрязненного воздуха и держа свои легкие в хорошей форме через регулярные физические нагрузки и здоровое питание, можно сохранить здоровье легких на долгие годы.

По вопросам формирования здорового образа жизни на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 25 сентября 2024 года будет проведена «прямая» линия врача по медицинской профилактике Степаньковой Анастасии Викторовны по телефону 25-49-06 с 8.30 до 11.30.

Будьте здоровы. Берегите себя и своих близких.

Швайла Ольга Николаевна  
помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
государственного учреждения  
«Гомельский городской центр  
гигиены и эпидемиологии»