

Неделя сохранения - здоровья легких( в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)

Факторы, мешающие работе легких:

1. Курение. Всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.
2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.
3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.
4. Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.
5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:

1. Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы.
2. Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса - час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.
3. Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления.
4. Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.
5. Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.

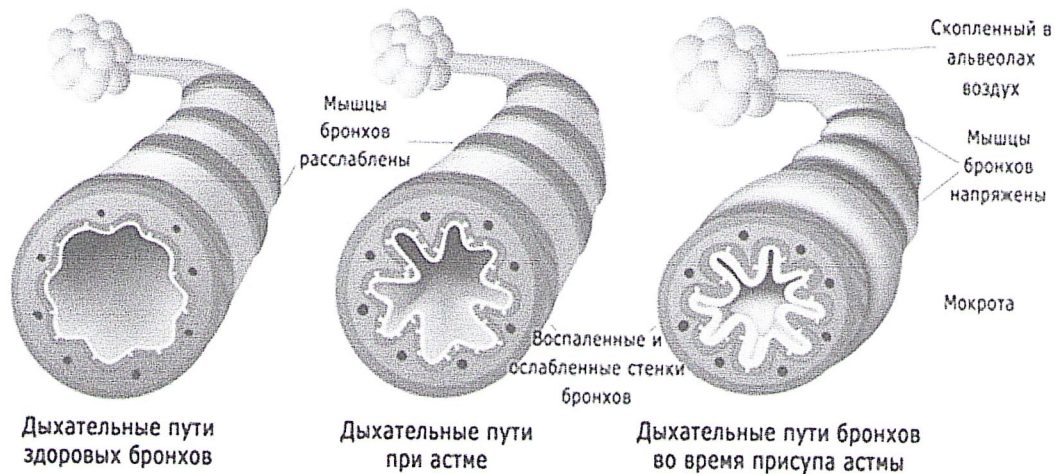
Всемирный день борьбы с астмой проводится каждый год в первый вторник мая. Впервые он был проведен в 1998 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в содружестве с рядом международных организаций, занимающихся исследованиями в области бронхиальной астмы.

Цели проведения Всемирного дня борьбы с астмой — повышение знаний о бронхиальной астме среди населения и пациентов, информирование о профилактике, выявление новых случаев болезни на ранней стадии, повышение качества оказания медицинской помощи больным.

Что такое бронхиальная астма

Бронхиальная астма является хроническим заболеванием, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей.

# Бронхиальная астма



У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической активности или ночью.

## Основные факты о бронхиальной астме

- По оценкам ВОЗ, 235 миллионов человек страдают от бронхиальной астмы.
- Бронхиальная астма является самым распространенным хроническим заболеванием среди детей.
- Бронхиальная астма является проблемой общественного здравоохранения не только для стран с высоким уровнем дохода; ею болеют во всех странах, независимо от уровня их развития.
- Более 80% случаев смерти от астмы происходит в странах с низким и средне-низким уровнем дохода.
- Недостаточный уровень диагностирования и лечения астмы создает значительное бремя для отдельных лиц и семей и, возможно, ограничивает деятельность людей на протяжении всей их жизни.

Несмотря на то, что основополагающие причины астмы полностью еще не выяснены, известно, что самыми значительными факторами риска развития астмы являются вдыхаемые провоцирующие вещества, в том числе:

- аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, ковры и мягкая мебель, загрязнение воздуха и перхоть домашних животных);
- аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца и плесень);
- табачный дым;
- химические раздражающие вещества на рабочих местах.

Другие провоцирующие факторы включают холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, и физические упражнения. У некоторых людей астму могут спровоцировать и некоторые лекарственные средства, например, такие как аспирин и другие нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения гипертонии, болезней сердца и мигрени). Урбанизацию также связывают с растущей распространенностью астмы, однако точный характер этой связи неизвестен.

## Приступ астмы

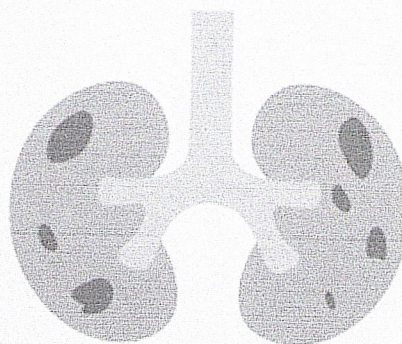
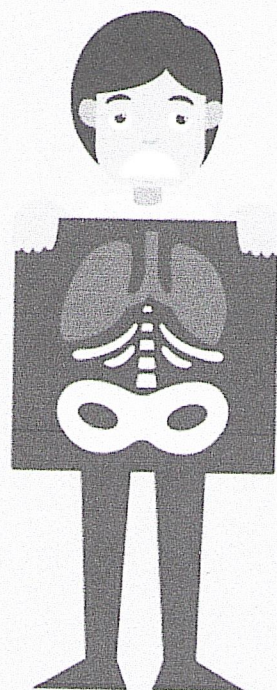
Во время приступа бронхиальной астмы эпителиальная выстилка бронхиол разбухает, что приводит к сужению дыхательных путей и сокращению воздушного

потока, поступающего в легкие и выходящего из них. Повторяющиеся симптомы астмы часто приводят к бессоннице, дневной усталости, пониженным уровням активности, а также пропускам школьных занятий и невыходам на работу. Коэффициент смертности при астме относительно низкий по сравнению с другими хроническими болезнями.

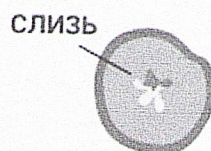
Профилактика бронхиальной астмы:

- устраните контакт с возможными аллергенами;
- откажитесь от табакокурения (в том числе пассивного);
- содержите дом в чистоте, регулярно проветривайте жилое помещение;
- исключите высокоаллергенные продукты питания из повседневного рациона;
- используйте гипоаллергенные: косметику, стиральные порошки и дезинфектанты;
- не используйте духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи;
- используйте антиаллергенные подушки и одеяла;
- ограничьте общение с домашними животными, рыбками;
- закаляйтесь;
- своевременно лечите респираторные заболевания;
- старайтесь, чтобы в вашем доме было как можно меньше ковров и мягких игрушек;
- уменьшите количество комнатных растений;
- замените тяжелые плотные шторы легко стирающимися;
- уберите все книги в застекленные полки;
- вакцинируйтесь (против гриппа, пневмококка).

# АСТМА



НОРМАЛЬНЫЕ  
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ  
ПУТИ



ВО ВРЕМЯ  
СИМПТОМОВ  
АСТМЫ

.....



ГЕНЕТ



ЭКОЛО



ЖИВОТ

.....

## СИМПТОМЫ

.....



СУХОЙ КАШЕЛЬ



НОЧНОЙ КАШЕЛЬ



ЗАТРУДНЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ



ОДЫШКА