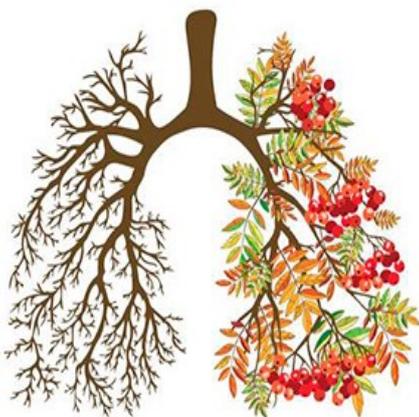


# Всемирный день легких



Жизнь без воздуха невозможна – человек дышит для того, чтобы жить! Заболевания легких стало частым и распространенным явлением, и следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология.

Мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Здоровье – главная ценность в жизни! Его нельзя купить ни за какие деньги, но его можно сохранить и укрепить.

**Всемирный день легких отмечается 25 сентября** и служит напоминанием о важности заботы, профилактики здоровья органов дыхания.

## **Факторы развития патологий грудной клетки:**

- курение;
- недостаток физической активности;
- генетическая предрасположенность;
- переохлаждение;
- слабый иммунитет;
- плохая экология;
- аллергены;
- неправильное питание;
- хронические заболевания;
- возраст;
- стресс и психоэмоциональное состояние;
- вредные условия труда.

## **Как сохранить здоровье дыхательной системы?**

1. Избавьтесь от пагубных привычек. Курение (в том числе пассивное) провоцирует не только развитие заболеваний органов дыхания, но и снижает эффективность многих лекарственных препаратов.
2. Откажитесь от содержания в доме «пылесборников» – настенных и напольных ковров, мягких игрушек, открытых стеллажей с книгами, пуховых и перьевых подушек.
3. Регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку, поддерживайте оптимальные показатели температуры и влажности в помещении, используйте очистители воздуха.
4. Проходите вакцинацию от сезонных инфекций, туберкулёза, пневмококковой инфекции. Это поможет предотвратить заболевания, которые могут осложнить состояние легких.

5. Проходите ежегодное обследование лёгких при помощи метода флюорографии или рентгенографии. При первых симптомах заболевания обращайтесь к врачу.
6. Включайте в рацион много фруктов, овощей и продуктов богатых антиоксидантами. Избегайте избыточного потребления жиров и сахара. Пейте достаточное количество жидкости для поддержания нормальной работы организма.
7. Избегайте пребывания в людных местах, откажитесь от посещения массовых мероприятий в период вирусных заболеваний. Соблюдайте элементарные правила личной гигиены (мытьё рук), используйте средства защиты.
8. Занимайтесь физической активностью, дыхательной гимнастикой, закаляйте организм и чаще гуляйте на свежем воздухе - все это способствуют улучшению функции легких и укреплению дыхательной системы.
9. Лечите зубы вовремя! Бактерии из ротовой полости могут попадать в органы дыхания и легкие. Это нарушает их работу и приводит к различным заболеваниям.
10. Используйте средства индивидуальной защиты, если ваша работа связана с воздействием пыли, химикатов и других опасных веществ.

***В рамках проведения Всемирного дня легких будет работать прямая телефонная линия:***

***25 сентября с 12.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 20-19-65 на базе У «Гомельская областная туберкулёзная клиническая больница» на интересующие вопросы ответит врач-пульмонолог Бочарова Ольга Петровна.***

*Огородникова Вероника Олеговна,  
помощник врача-гигиениста  
государственного учреждения  
«Гомельский областной центр  
гигиены, эпидемиологии и  
общественного здоровья»*