

# ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите  
внимание:

25 сентября 2020 года

## Всемирный день легких

Всемирный день легких отмечается 25 сентября и является днем пропаганды и действий в области здоровья легких, возможностью



для всех объединиться и способствовать улучшению здоровья легких во всем мире.

В этот день особый акцент делают на такое забо-

левание, как борьба против хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

**ХОБЛ** — это прогрессирующее угрожающее жизни заболевание легких, вызывающее одышку (изначально при физической нагрузке) предрасполагающее к обострению и тяжелому заболеванию.

Основными факторами риска развития ХОБЛ являются курение табака, загрязнение воздуха внутри помещений и на улице, а также воздействие пыли и химических веществ на рабочих местах.

К счастью, большинство респираторных заболеваний можно предотвратить, улучшив качество воздуха. Распространенными источ-

никами нездорового воздуха являются табачный дым, загрязнение воздуха внутри и снаружи помещений, а также воздух, содержащий микробы, токсичные частицы, пары или аллергены.

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят специфической профилактике, которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Различные вакцины разработаны специально для защиты от определенных инфекций. Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими манифестацию заболеваний легких и определяющими их последующее развитие.

## Факторы, которые вредят здоровью легких

**Низкое содержание кислорода.** Если человек долго находится в тесном непроветриваемом помещении, он начинает испытывать симптомы так называемой респираторной гипоксии, которая проявляется головной болью, головокружением, слабостью, нарушением координации движений. Аналогичные признаки возникают в тех случаях, когда объемный процент кислорода во вдыхаемом воздухе уменьшается из-за большого количества примесей.

**Помещения с обилием текстильных аксессуаров.** Домашняя пыль — мощный аллерген. Если в помещении жильцы редко проводят влажную уборку, они рискуют заболеть бронхиальной астмой. Не менее опасны клещи

(вернее, продукты их жизнедеятельности), которые часто поселяются в старых книгах, мягкой мебели, подушках, коврах, портьерах. Нужно регулярно избавляться от лишних предметов в жилом помещении, часто проветривать его и пылесосить. Книжные полки в обязательном порядке должны быть застеклены.

**Скопления людей.** Мест большого скопления людей лучше избегать, поскольку там возрастает риск заражения инфекциями, распространяющимися воздушно-капельным путем.

**Бытовая химия.** Продукты бытовой химии существенно облегчают домашнюю работу и экономят время, однако, не стоит забывать, что их вредные компоненты попадают в воздух.

**Рацион, перенасы-**

**щенный простыми углеводами.** Любители сладостей, выпечки и фастфуда часто страдают аллергией и болезнями дыхательных путей из-за высокого содержания пищевых добавок в данных продуктах и способности быстрых углеводов провоцировать неадекватный иммунный ответ организма.

**Малоподвижный образ жизни.** При умеренной физической нагрузке усиливается вентиляция легких, дыхание углубляется, организм избавляется от вредных веществ. В этом смысле особенно полезны бег и подвижные игры на свежем воздухе, лыжные походы и просто пешие прогулки. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, тяжело переносят сезонные респираторные инфекции.

По данным ВОЗ:

- респираторные заболевания создают огромное бремя для здоровья во всем мире;

- 65 млн. человек страдают ХОБЛ и 3 млн. умирают от этого заболевания ежегодно;

- к 2030 г. ХОБЛ станет третьей по значимости причиной смерти во всем мире.

- у 10 млн. человек развивается туберкулез, и 1,6 млн. умирают от него каждый год, что делает туберкулез наиболее распространенным смертельным инфекционным заболеванием;

- 1,76 млн. человек ежегодно умирают от рака легких;

- 334 млн. человек страдают астмой — самой распространенной хронической болезнью детства;

- пневмония ежегодно убивает миллионы детей и взрослых, что делает ее основной причиной смерти среди очень молодых и пожилых людей;

- 91 % населения мира живет в местах, где качество воздуха превышает установленные ВОЗ нормы

Обратите  
внимание

- Примерный состав воздуха, которым мы дышим:

кислород — 20-21%,  
углекислый газ — 0,03%,  
азот — 79-80%.

- Примерный состав выдыхаемого воздуха:

кислород — 16,3%,  
углекислый газ — 4%,  
азот — около 80%

- Жизненная емкость лёгких (максимальный объем воздуха, который человек может вдохнуть после максимального выдоха) у нетренированного человека равна 3000-3,500 мл воздуха, а у спортсменов достигает 5,500-6,000 мл.