

Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа — залог оптимального качества жизни. Предупредить болезни и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы помогает профилактика.

К сожалению, дыхательная система человека не всегда справляется со своими функциями и выполняет отведенные ей самой природой задачи. В этом случае речь может идти о разнообразных заболеваниях органов дыхания, в частности, легких.

Всего через несколько лет дыхательные патологии могут занять третье место в рейтинге самых распространенных. Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология.

К патологии легких относят пневмонию, хроническую обструктивную болезнь легких, туберкулез, рак легкого.

### **Некоторые болезни легких в цифрах и фактах**

К сожалению, дыхательная система человека не всегда справляется со своими функциями и выполняет отведенные ей самой природой задачи. В этом случае речь может идти о разнообразных заболеваниях органов дыхания, в частности, легких.

Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология. Важная информация о некоторых из числа самых распространенных.

### **Пневмония**

Согласно медицинской статистике, она занимает четвертое место среди всех недугов, которые потенциально смертельны для людей. Даже сегодня, несмотря на достаточно высокий уровень развития современной медицины, разные по причинам, течению болезни, объединенные под собирательным названием «воспаление легких», порой приводят пациента к самому трагическому финалу, отбирая саму жизнь. Трудно точно сказать, сколько эпизодов пневмонии на самом деле случается ежегодно в мире, преимущественно среди населения экономически неблагополучных стран. Ведь часть случаев просто остаются недиагностированными.

Чаще всего фатальной пневмония оказывается для самых обездоленных, лиц без определенного места жительства, обитателей домов престарелых, стариков, детей. А также для инвалидов и тех, чье здоровье

было подорвано хроническими заболеваниями органов дыхания, кардиопатологиями, травмами и т. д. Внебольничная пневмококковая инфекция является самым частым виновником воспаления легких у россиян. Согласно официальным данным, дети в нашей стране болеют по ее «милости» в 94 случаях из 100, взрослые — в 76 из 100. Человечеству угрожает атипичная разновидность болезни, сложная для диагностики. Подкравшись «на мягких лапах», она подчас маскируется за банальной вирусной инфекцией. Ее трудно бывает распознать, так как первичные симптомы воспаления легких прячутся за вторичными.

## **Хроническая обструктивная болезнь легких**

В Международной классификации ее название звучит именно так. Но отдельную строчку для хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) выделили сравнительно недавно, в 1998 году, на основании принятого совместного документа Всемирной организации здравоохранения и американского Института сердца, легких и крови. Слово «болезнь» употребляется именно во множественном числе, объединяя по сути различные стадии собственно обструктивной болезни и некоторых других патологий. Например, туберкулез. В США зарегистрировано около 14 млн больных. С симптомами ХОБЛ, по результатам исследования Глобального альянса по борьбе с хроническими респираторными заболеваниями (под эгидой ВОЗ), хорошо знакомы свыше 22 млн россиян. Всемирная «сборная» насчитывает 600 млн пациентов. Каждую секунду на нашей планете по ее вине хотя бы один человек расстаётся с жизнью. Самая высокая смертность среди людей с диагнозом ХОБЛ зарегистрирована в Венгрии. Из 100 тысяч всех летальных исходов, уносящих жизни жителей этой страны, 41,4 — итог данной болезни.

## **Туберкулез**

Это ранее известное в народе под метким названием «чахотка» очень серьезное заболевание легких, как много веков назад, продолжает уносить человеческие жизни.

Здоровью людей все чаще стали угрожать резистентные или устойчивые к лекарственным препаратам формы патологии.

## **Рак легкого**

Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. 60% из них, несмотря на все усилия современной медицины, ожидает неблагоприятный прогноз. Грозная болезнь остается проблемой №1,

так как она лидирует по количеству летальных исходов среди прочих онкопатологий.

Успех лечения при раке легких напрямую ассоциирован со скоростью обращения за медицинской помощью. Если заболевание диагностировано, и борьба с ним начинается на ранних стадиях, реальная надежда на выздоровление есть у 80% пациентов. Когда человек не обращает внимание на тревожные симптомы, упорно не идет на прием к врачу или игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются. Среди тех, кто решил махнуть рукой на собственное здоровье, риск умереть в течение двух лет возрастает до 87%.

### **Какова профилактика патологий дыхательной системы?**

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят специфической профилактике (вакцинация), которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими развитие выраженных клинических проявлений болезней легких после их бессимптомного или стертого течения и определяющими их последующее развитие.

**Важно!** Среди негативных факторов на первое место можно поставить курение (в том числе, пассивное). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз! Успех лечения и профилактики патологий органов дыхания напрямую зависят от своевременной диагностики. Периодическое наблюдение за состоянием легких человека позволяет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. Исследование динамических изменений легких показано в первую очередь первичным больным, имеющим симптомы патологий органов дыхательной системы, людям с ранее выявленными хроническими заболеваниями в целях наблюдения за состоянием и оценки эффективности лечения (речь идет не только о болезнях легких, а о многих других патологиях, ассоциированных с ними), пациентам перед любыми хирургическими вмешательствами, курильщикам, работникам вредных производств и жителям экологически неблагоприятных регионов.

**Как избежать проблем с лёгкими?** Нужно придерживаться нескольких правил: отказаться от пагубных пристрастий, избегать переохлаждения, больше времени проводить на свежем воздухе, поддерживать оптимальные показатели температуры и влажности в помещении, регулярно делать влажную уборку, заниматься спортом, принимать контрастный душ, высыпаться, избегать стрессов, употреблять здоровую и полезную пищу, соблюдать питьевой режим, каждый год проходить обследование, делать рентген лёгких или флюорографию.

Прогулки на свежем воздухе полезны для здоровья. Благоприятно влияет на органы дыхания морской и хвойный воздух, поэтому ежегодно необходимо отдыхать в лесу или на побережье моря. В период эпидемий простуд принимать противовирусные препараты для профилактики, избегать людных мест, ограничить контакты с больными людьми.