

## 25 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ



Одним из главных условий существования всего живого является правильное дыхание. Здоровье органов дыхательной системы – гарантия человеческого благополучия. Оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы и предупредить болезни помогает профилактика.

Болезни легких развиваются на фоне проникновения в организм патогенных микробов, часто причиной является курение и алкоголизм, плохая экология, вредные условия производства. Большинство заболеваний имеют выраженную клиническую картину, требует незамедлительного лечения.

Чтобы снизить риск развития заболеваний органов дыхания и их осложнений, необходимо укреплять иммунную систему, вести здоровый образ жизни, а при появлении первых тревожных признаков следует обратиться к специалисту.

Успех лечения и профилактики патологий органов дыхания напрямую зависят от своевременной диагностики. Задача любого врача – правильно подобрать метод исследования, чтобы быстро определить заболевание.

Периодический мониторинг состояния легких человека посредством спирографии (спирометрии) позволяет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. Это

достаточно простой метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объемных и скоростных показателей дыхания. Периодическая спирография показана всем абсолютно здоровым и благополучным людям.

Рентгенологическое и эндоскопическое исследование легких, лабораторные исследования мокроты – это далеко не все методы диагностики в арсенале современной медицины, однако зачастую самую точную информацию можно получить, проведя несколько дополняющих друг друга исследований.

Для предупреждения болезней легких и бронхов необходимо: 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 легких или флюорографию.

***Помните! Только своевременное обращение за медицинской помощью и качественные профилактические меры помогут противостоять заболеваниям легких.***