



С 6 по 12 мая 2024 года – «Неделя сохранения здоровья лёгких» (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая)

Всемирный день борьбы с астмой проводится каждый год.

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.

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.

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.

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);

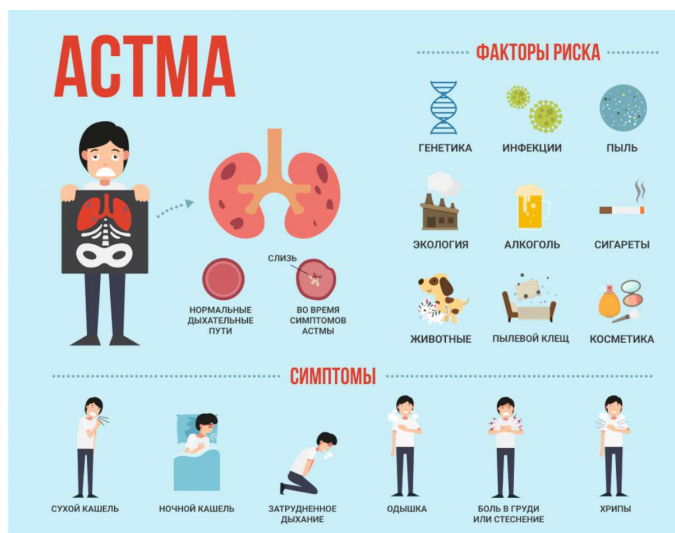
- аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца и плесень);

- 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.





ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ









ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ – СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ


0,02%:
смертельная
опасность


0,0012%
отказов



ОТКАЗАНИЕ ОТ КУРЕНИЯ


0,18%:
накопления


0,92%
осложнений


0,64%
заболевания


0,0012%
смертельная
опасность


0,0012%
отказов

Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.

Знай! Курение сокращает жизнь примерно на 11-12 лет.

КАЖДАЯ СИГАРЕТА, КОТОРУЮ ВЫ КУРИТЕ, ВРЕДНА!





Курение повышает риск смерти от рака.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поражающие кровеносные сосуды и нарушающие нормальную работу кровеносных сосудов), которые вызывают мозговой инсульт.

Сильно ухудшает зрение и нарушает зрительную функцию на сердце, заставляя его работать быстрее.

Сильно повышает риск возникновения туберкулеза.

Курение вызывает риск среднего приступа, стенокардии.

Курение повышает риск повышенного кровяного давления и ишемической болезни сердца, что увеличивает риск развития тромбоза в течение 10 лет после отказа от курения.

Курение вызывает повреждение и разрушение тканей легких, что приводит к хроническому бронхиту и эмфиземе.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ФА) имеет свои единицы измерения – метаболический эквивалент (MET). 1 MET равен количеству энергии, необходимому для поддержания

Низкая ФА от 1 до 3 MET

Умеренная ФА от 3 до 6 MET

Интенсивная ФА более 6 MET

1 MET Чтение	2 MET Игра на гитаре
3 MET Работа на компьютере	4 MET Работа в саду
5 MET Велопроезд	6 MET Подъем по лестнице
7 MET Прыжки на скакалке	8-10 MET Бег

Польза для здоровья от занятий ФА

Зависит от общих затрат энергии в неделю. В среднем мы должны потратить 150 ккал/сут., сверх того количества энергии, которое требуется для обеспечения основных функций организма.

150 калорий это:

- 45 минут мыть окна или пол;
- 45 минут играть в волейбол;
- 30 минут ездить на велосипеде (проехать 8 км);
- 30 минут танцевать (быстрые танцы);
- 30 минут ходить пешком (пройти 3 км);
- 20 минут плавать;
- 20 минут играть в баскетбол;
- 15 минут бегать (1,5-2 км);
- 15 минут подниматься по лестнице;

Важно помнить, что чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать это количество энергии.

Занятия регулярной умеренной или интенсивной физической активностью:



- a) снижают риск развития ИБС, артериальной гипертензии;
- b) 3 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев приводят к снижению АД: систолическое—на 10,6 -12 мм. рт. ст. диастолическое—на 6,7 -12,5 мм. рт. ст.
- c) улучшают сбалансированность потребления и расхода энергии, приводят к снижению массы тела, являются профилактикой ожирения;
- d) снижают уровень глюкозы в крови, устраняют нарушения сахарного диабета II типа;
- e) снижают смертность от рака толстой кишки;
- f) оказывают положительный эффект на предупреждение рака матки, яичников у женщин;
- g) эффективны при остеопорозе
- плотность костей выше у физически активных людей
- у молодых женщин в постменопаузе снижается риск развития остеопороза
- замедляется деминерализация костей у женщин в постменопаузе