



25 сентября 2025 года – Всемирный день лёгких

Лёгкие – это один из самых уязвимых органов. Они первыми сталкиваются с вредными веществами окружающей среды, инфекциями и последствиями наших привычек.

По данным Всемирной организации здравоохранения, миллионы людей ежегодно страдают от хронических заболеваний лёгких – *хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), бронхиальной астмы, рака лёгких и последствий перенесённых инфекций.*

Главная проблема заключается в том, что **большинство болезней долго протекают скрыто.** Симптомы – кашель, одышка, снижение выносливости – часто игнорируются, и к врачу человек обращается уже на поздних стадиях.

Факторы риска, о которых стоит помнить:

- **Курение, включая пассивное** – ведущая причина хронических заболеваний лёгких.
- **Загрязнённый воздух** – выбросы транспорта, промышленные загрязнения, пыль и аллергены.
- **Частые инфекции дыхательных путей**, особенно у детей и пожилых.
- **Профессиональные вредности:** работа на производстве, с пылью, химическими веществами.
- **Малоподвижный образ жизни** – он снижает адаптационные возможности организма.

Как сохранить здоровье лёгких?

1. Откажитесь от курения. Курение – главный враг лёгких. Табачный дым содержит тысячи химических веществ, многие из которых токсичны и канцерогенны. Даже пассивное курение опасно.

2. Дышите чистым воздухом. Качество воздуха напрямую влияет на состояние дыхательной системы. Загазованность, пыль и химические выбросы раздражают бронхи и со временем могут вызвать хронические заболевания.

- Чаще гуляйте в парках, лесу, у воды.
- Регулярно проветривайте квартиру, особенно перед сном.
- Используйте увлажнители и воздухоочистители, если живёте в городе.
- На работе с вредными веществами – всегда применяйте средства индивидуальной защиты (маски, респираторы).

3. Занимайтесь физической активностью. Движение улучшает вентиляцию лёгких, укрепляет дыхательную мускулатуру и увеличивает объём лёгких. Утренняя зарядка помогает «разбудить» лёгкие, а ежедневные пешие прогулки (30-40 минут) улучшают работу дыхательной системы. Дыхательные упражнения (например, медленный вдох через нос и длинный выдох через рот) снимают стресс и тренируют дыхательную мускулатуру.

4. Следите за питанием. Правильное питание укрепляет иммунитет и защищает слизистую дыхательных путей.

- **Витамин А** (морковь, тыква, печень, шпинат) поддерживает нормальное состояние слизистой оболочки.
- **Витамин С** (цитрусовые, шиповник, квашеная капуста) помогает бороться с воспалением и укрепляет сосуды.
- **Витамин Е** (орехи, растительные масла, семена) обладает антиоксидантным действием, защищает лёгочную ткань.

Полезны продукты, богатые **омега-3 жирными кислотами** (рыба, льняное масло), так как они снижают риск воспалений.

5. Своевременно лечите инфекции. Даже «обычная простуда», если её не долечить, может дать осложнения на бронхи или лёгкие.

При высокой температуре, кашле или одышке **не занимайтесь самолечением – обратитесь к врачу.** Не злоупотребляйте антибиотиками: неправильный приём делает лечение неэффективным и может навредить.

В сезон гриппа и ОРВИ используйте простые меры защиты: мойте руки, избегайте скопления людей, при необходимости надевайте маску.

6. Регулярно проходите обследование. Ранняя диагностика позволяет выявить болезни ещё до появления выраженных симптомов.

- Флюорографию рекомендуется делать раз в год.
- Людям с хроническими заболеваниями или курильщикам – чаще, по назначению врача.
- При первых симптомах (длительный кашель, одышка, боль в груди) лучше не ждать, а пройти консультацию у врача-пульмонолога.

Всемирный день лёгких – это не просто дата в календаре. Это напоминание: каждый вдох бесценен. Берегите дыхание, ведь именно оно даёт нам силу жить, двигаться и радоваться каждому дню.

*Отделение общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*