



Профилактика заболеваний органов дыхания.


Выполнили студентки группы

T1-12/2-18:

Возова В.Л., Фадина Н.В.,

Цыганова М.А.

Преподаватель: Аксенова В.П.



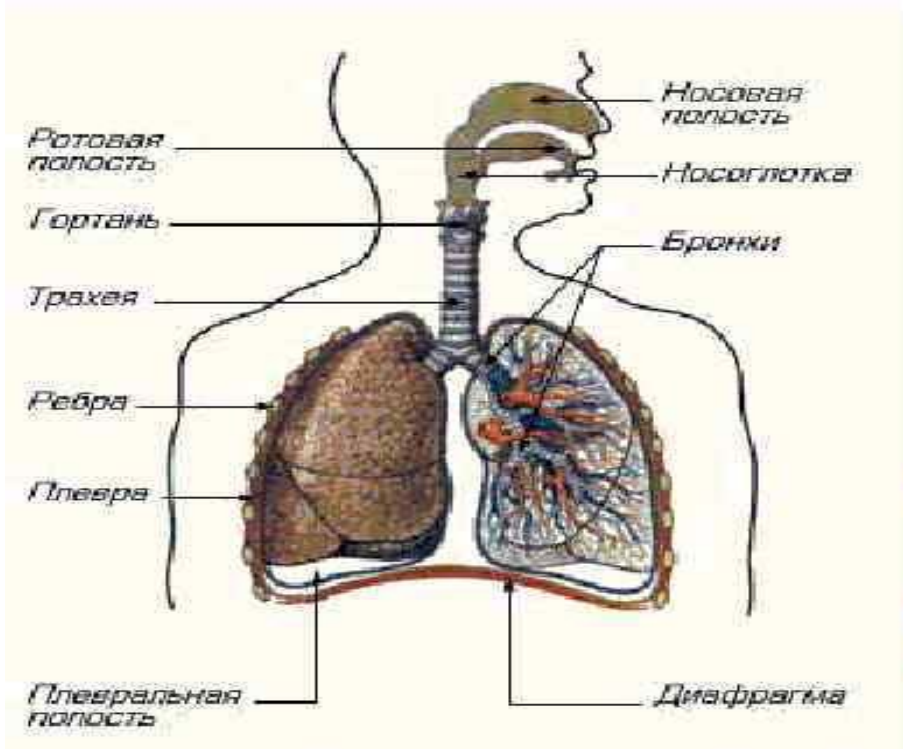
Профилактика — комплекс медицинских, санитарно-технических, гигиенических, педагогических и социально-экономических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и устранение факторов риска.

Профилактика заболеваний органов дыхания это наиболее эффективный механизм защиты от довольно серьезных проблем.

Заболевания органов дыхания традиционно являются одними из наиболее массовых: их доля в общей заболеваемости составляет до 24,5 % (1 место), а в причинах смертности занимает 5 место.

Система органов дыхания обеспечивает поступление в организм кислорода, его попадание в кровь и выделение из организма углекислого газа.

Система органов дыхания



Дыхательная система – обеспечивает поступление кислорода в организм человека и выделение углекислого газа, паров воды.



Фарингит — воспаление слизистой оболочки глотки — основными симптомами являются першение в горле, боль при глотании.



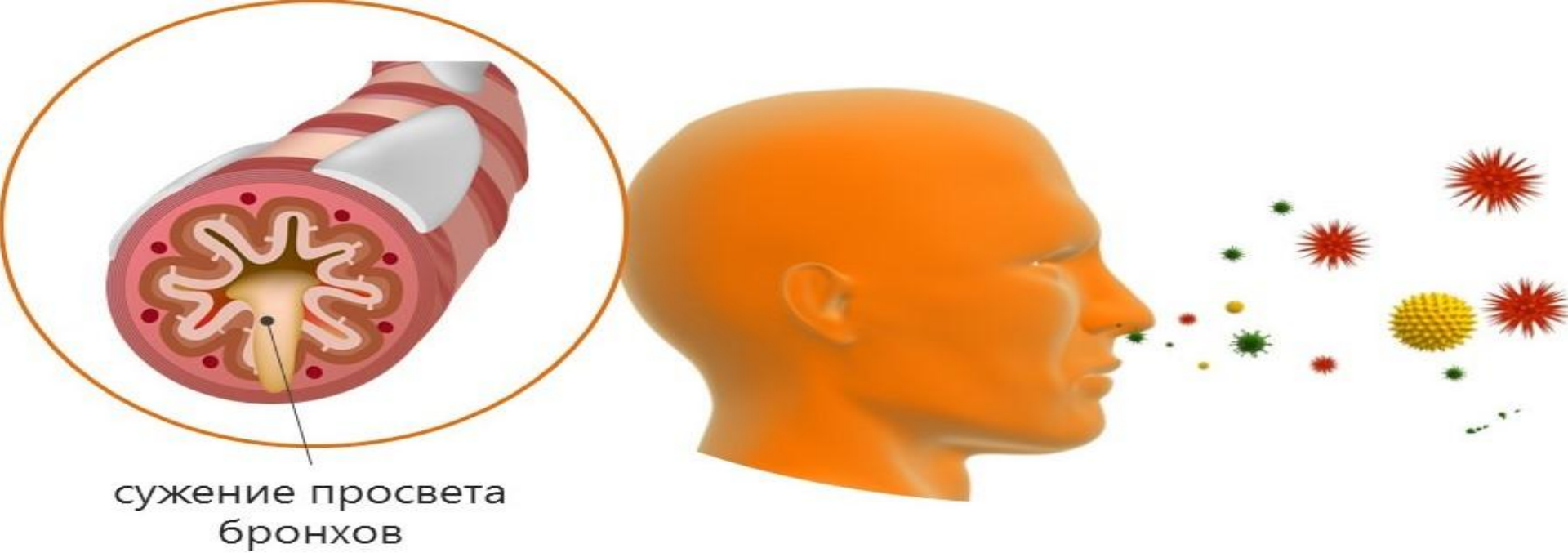
Тонзиллит — воспаление, увеличение миндалин, при котором затрудняется глотание.

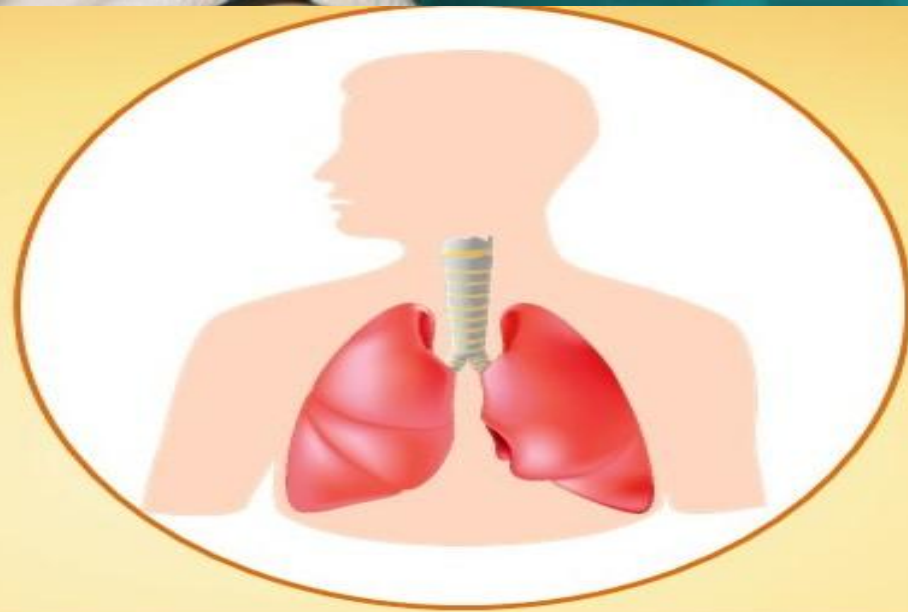


Ларингит — воспаление гортани — проявляется осиплостью голоса, «лающим» кашлем.



Бронхиальная астма — хроническое заболевание, основным симптомом которого является затруднение дыхания (удушье).





Острый отёк, или спазмирование бронхов аллергической природы — опасный и распространённый симптом астмы.



Туберкулёз — хроническое инфекционное заболевание, вызываемое возбудителем — палочкой Коха.



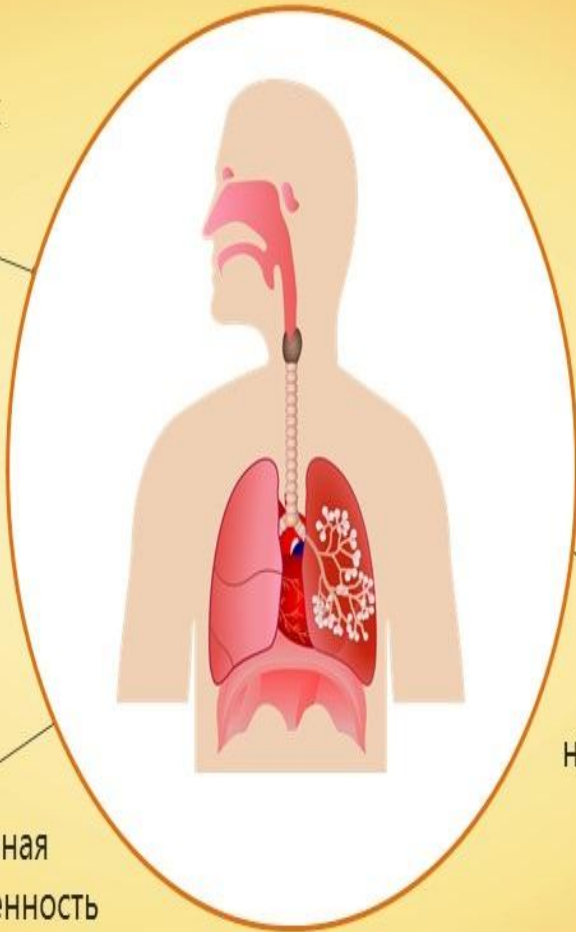
Пневмония — воспалительный процесс в лёгочных альвеолах, мельчайших бронхов.

Аллергия — это сверхчувствительность иммунной системы на определённый вид раздражителя, выражается в проявлении патологических реакций (сыпи, раздражения, ринита).

Выделяют следующие факторы,

влияющие на здоровье

влияние
неблагоприятных
факторов



наследственная
предрасположенность
к заболеваниям

нарушение принципов
здорового образа
жизни



вирусы



бактерии

Инфекционные заболевания
дыхательных путей

воздушно-
капельные

капельно-
пылевые



I. Неустранимые (наследственные факторы)

- аномалии и пороки развития;
- генетически обусловленные заболевания (муковисцидоз, дефицит $\alpha 1$ -химотрипсина)


II. Устранимые

1. Инфекционные факторы (вирусы, бактерии)

2. Курение. Причем как активное, так и пассивное. У курящих людей риск возникновения хронической обструктивной болезни легких превышает 80-90%. Курение провоцирует не только развитие заболеваний органов дыхания, но и снижает эффективность многих лекарственных препаратов. Хочется отметить, что данная медико-социальная проблема очень актуально, так как по данным мировых экспертов здравоохранения, больше всего курящих людей проживает именно в РФ. Согласно статистике, более 60% мужчин и 30% женщин в государстве регулярно употребляют табак. Иными словами, из 10 представителей мужского пола курит 7 человек, а из женского – 1.



2. Курение. Причем как активное, так и пассивное. У курящих людей риск возникновения хронической обструктивной болезни легких превышает 80-90%. Курение провоцирует не только развитие заболеваний органов дыхания, но и снижает эффективность многих лекарственных препаратов. Хочется отметить, что данная медико-социальная проблема очень актуально, так как по данным мировых экспертов здравоохранения, больше всего курящих людей проживает именно в РФ. Согласно статистике, более 60% мужчин и 30% женщин в государстве регулярно употребляют табак. Иными словами, из 10 представителей мужского пола курит 7 человек, а из женского – 1.



3. Воздействие аллергенов. Увеличение перечня и фактического присутствия аллергенов в окружающей среде приводит к тому, что каждые 10 лет заболеваемость бронхиальной астмой увеличивается в полтора раза и больше.

4. Воздействие профессиональных вредностей (пыль, пары кислот, щелочей и др.). Риск заболеваний дыхательной системы при работе на производствах, связанных с работой с веществами, потенциально вредными для дыхания (угольная, асбестовая, горнорудная, машиностроительная промышленность, деревообрабатывающее и текстильное производство), значительно повышен.

5. Загрязнение воздуха. Бытовое загрязнение воздуха (пыль, дым, смог, волокна, чистящие средства, микрочастицы различных материалов) вызывает развитие заболеваний дыхательной системы и способствует более тяжелому их протеканию.

6. Избыточный вес и ожирение. Избыточный вес вызывает одышку, требует усиленной работы не только сердца, но и легких, и, кроме того, является одной из основных причин ночного апноэ.



7. Неправильное питание. Недостаток или острый дефицит таких полезных элементов, как витамины С и Е, бета-каротин, флавоноиды, магний, селен и омега-3 жирные кислоты, может быть одним из катализаторов заболевания астмой.

8. Ослабление иммунитета. Слабый организм, не защищенный мощным иммунитетом, более подвержен воздействию инфекций. Риск заболеть всегда выше у тех, чей иммунитет слаб.



Некачественное питание, плохая экологическая обстановка, стрессы негативно сказываются на иммунитете.



Профилактика болезней дыхательной системы заключается в предупреждении развития данных патологий. Однако на этом задачи профилактики не заканчиваются, ведь даже в том случае, когда заболевание органов дыхания уже возникло, необходимо сделать все, чтобы оно протекало как можно легче, избежать развития осложнений.

В связи с таким множеством задач выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику заболеваний органов дыхания.



- **Первичная профилактика**

Первичная профилактика болезней органов дыхания – синоним здорового образа жизни. Отказ от вредных привычек, таких как курение или злоупотребление спиртными напитками, регулярная физическая активность, закаливание, избегание стрессов, профессиональных вредностей, связанных с вдыханием различных вредных веществ, проживание в экологически чистых районах – все это способствует предупреждению развития болезней органов дыхания.



Если говорить о первичной профилактике болезней органов дыхания, нельзя не упомянуть о полноценном сбалансированном питании. Доказана роль микроорганизмов в развитии многих заболеваний органов дыхательной системы. Если человек употребляет достаточное количества белка, витаминов и микроэлементов, тогда его иммунная система будет в норме и сможет противостоять болезнетворным микроорганизмам. Для профилактики инфекционных заболеваний органов дыхания рекомендовано вакцинация против вируса гриппа и вакцинация пневмо-вакциной (так как возбудителем пневмонии чаще всего является пневмококк).



- **Вторичная профилактика**

Вторичная профилактика заключается в раннем выявлении болезней и их лечении.

Многие заболевания развиваются на фоне других патологий. Так, почвой для развития бронхиальной астмы может стать аллергия. И если у вас уже имеется повышенная чувствительность к каким-либо веществам, например, к шерсти животных, пыльце растений, бытовой химии, тогда необходимо максимально уменьшить, а по возможности и совсем прекратить контакт с веществами, провоцирующими появление аллергических реакций.

Проявления аллергии не нужно терпеть или надеяться, что они пройдут сами по себе, так не будет. Наоборот, если не лечить аллергию, то она может осложниться бронхиальной астмой.

- **Третичная профилактика**

Задача третичной профилактики болезней органов дыхания – не допустить ухудшения течения заболевания, возникновения осложнений. И основные помощники такой профилактики – реабилитация и правильно подобранное лечение, которому больной будет неукоснительно следовать.






Гигиена дыхания и профилактика заболеваний органов дыхания

Необходимость гигиены дыхания очень хорошо и точно выразил В. В. Маяковский:

*Нельзя человека закупорить в ящик,
Жилище проветривай чище и чаще.*



Для сохранения здоровья необходимо поддерживать нормальный состав воздуха в жилых, учебных, общественных и рабочих помещениях, постоянно их проветривать.

Зеленые растения, выращиваемые в помещениях, освобождают воздух от избытка углекислого газа и обогащают его кислородом. На производствах, загрязняющих пылью воздух, используются промышленные фильтры, специализированная вентиляция, люди работают в респираторах — масках с фильтром для воздуха.

Большой вред организму наносит курение, так как **в табаке и табачном дыме содержится никотин — сильный растительный яд**, действующий отрицательно на центральную нервную систему. Вредное действие никотина на органы дыхания проявляется в уменьшении жизненной емкости легких, в хроническом раздражении слизистых оболочек дыхательных путей, вызывающем хронический бронхит курящего.



Курение наносит здоровью большой вред, систематически отравляя организм никотином и другими ядовитыми веществами. Некоторые из них вызывают раковые опухоли.

Среди болезней, поражающих органы дыхания, есть инфекционные, аллергические, воспалительные. К инфекционным относятся грипп, туберкулез, дифтерия, пневмония и др.; к аллергическим — бронхиальная астма, к воспалительным — трахеит, бронхит, плеврит, которые могут возникнуть при неблагоприятных условиях: переохлаждении, действии сухого воздуха, дыма, различных химических веществ или, как следствие, после инфекционных заболеваний.

Предупредить заболевания органов дыхания можно самому, придерживаясь некоторых гигиенических требований.


В период эпидемии инфекционных заболеваний своевременно пройти вакцинацию (противогриппозную, противодифтерийную, противотуберкулезную и др.)

В этот период не следует посещать многолюдные места (концертные залы, театры и др.)







- 
- Профилактика болезней органов дыхания
Наиболее простым, но при этом очень важным методом профилактики болезней этого типа считается увеличение времени, которое человек проводит на свежем воздухе. Не менее важно часто проветривать помещение.
Следует отказаться от курения, а также регулярного употребления спиртного. Ведь вредные вещества, которые присутствуют как в табаке, так и в алкоголе травмируют и негативно влияют на слизистые оболочки. У злостных курильщиков значительно чаще диагностируется рак легкого, а также эмфизема легких, хронический бронхит.



В качестве других методов профилактики практикуется специальная дыхательная гимнастика, профилактические ингаляции из лекарственных трав. Людям, склонным к болезням органов дыхания, рекомендуется выращивать в доме как можно больше комнатных цветов, которые вырабатывают кислород.

В целом профилактика болезней органов дыхания состоит в здоровом и активном повседневном образе жизни.





