СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ АСТМЫ

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРИСТУПОВ: ИЗБЕГАЙТЕ ИСТОЧНИКА АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ

ПРОВОДИТЕ РЕГУЛЯРНУЮ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ В ПОМЕЩЕНИИ

ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ИЛИ ДО ПРЕДПОЛАГАЕМОГО КОНТАКТА С АЛЛЕРГЕНОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНГАЛЯТОРЫ КОРОТКОГО ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИСТУПОВ

ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТ С ТАБАЧНЫМ ДЫМОМ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ С АСТМОЙ ОПАСНО КАК ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ, ТАК И АКТИВНОЕ

ВЕЙПЫ И ДРУГИЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ КУРЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧЕНИЕМ!

ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ ЛЕЧЕНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЯЖЕСТИ ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОБОСТРЕНИЯ СИМПТОМОВ

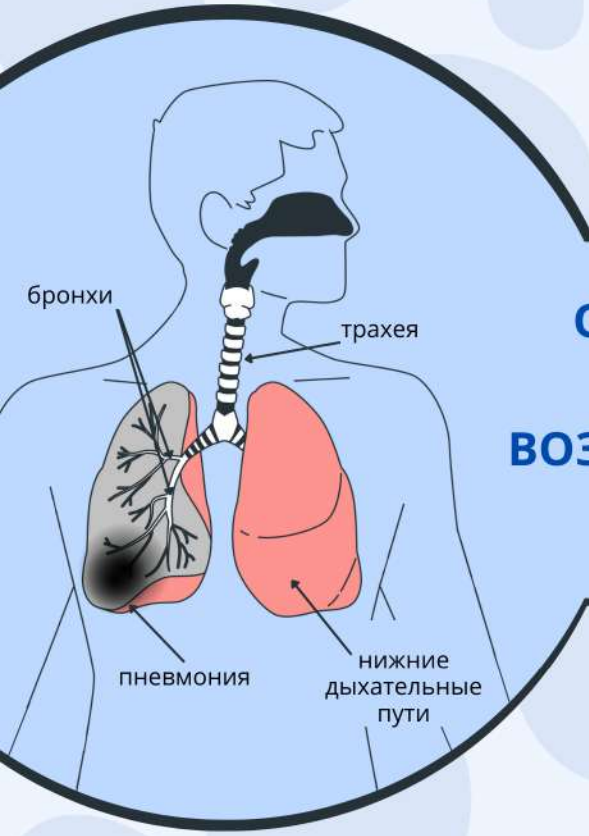
СОБЛЮДАЙТЕ ГИПОАЛЛЕРГЕННУЮ ДИЕТУ, КОТОРУЮ НАЗНАЧИЛ ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ

БАЗИСНАЯ ТЕРАПИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Пневмония

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!



ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ИНФЕКЦИЯ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩАЯ НА ЛЁГКИЕ. ВОЗБУДИТЕЛЯМИ ПНЕВМОНИИ ЯВЛЯЮТСЯ ВИРУСЫ, БАКТЕРИИ И ГРИБКИ

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

- через кровь
- воздушно-капельный

ФАКТОРЫ РИСКА

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

ДЛЯ ДЕТЕЙ

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- температура 38-40 С
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

ПРОФИЛАКТИКА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗАКАЛИВАНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

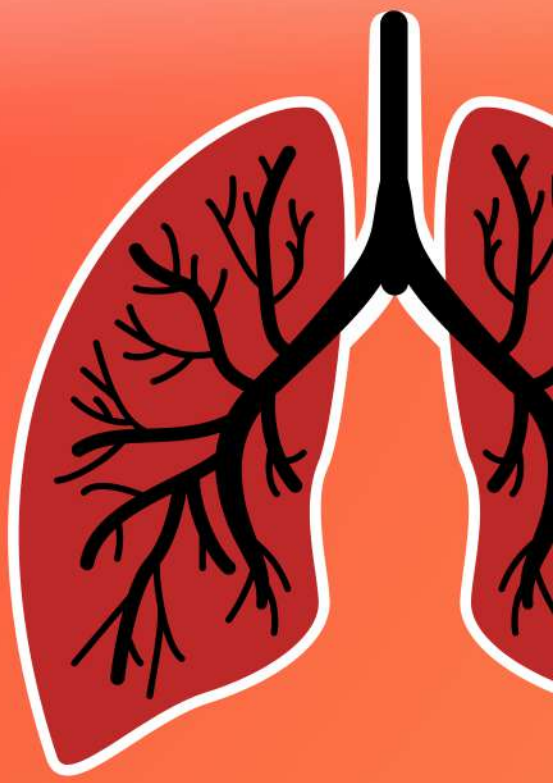
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПРИ МАЛЕЙШЕМ ПОДОЗРЕНИИ НА ПНЕВМОНИЮ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА

ДЫШИ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ. СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ

ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ РАБОТЕ ЛЕГКИХ:

- **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.
- **ГИПОДИНАМИЯ.** Без достаточного количества движения легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.
- **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.** У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.
- **НЕ ВЫЛЕЧЕННЫЕ ВОВРЕМЯ ИЛИ ВЫЛЕЧЕННЫЕ НЕПРАВИЛЬНО ПРОСТУДЫ И БРОНХИТЫ** приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.
- **ГОРОДСКАЯ ПЫЛЬ И ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ АВТОМОБИЛЕЙ** загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

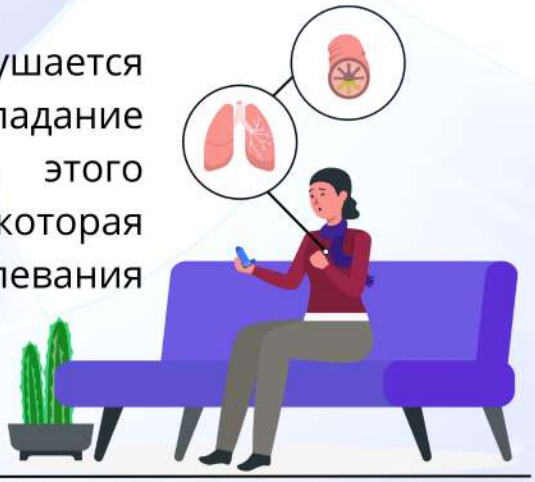


ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ, НЕОБХОДИМЫ:

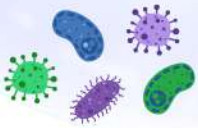
- **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ.** Даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше вы бросите курить, тем выше шансы.
- **РЕГУЛЯРНЫЕ КАРДИОНАГРУЗКИ** позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.
- **ЗДОРОВОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА.** Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления.
- **ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.** Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.
- **ВЫХОДНЫЕ НА ПРИРОДЕ.** Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, лучше провести их на природе.

ХОБЛ . Не теряйте время - обратитесь к врачу

ХОБЛ - это заболевание, при котором нарушается прохождение воздуха по бронхам и попадание кислорода из легких в кровь. Вследствие этого развивается дыхательная недостаточность, которая проявляется одышкой. Разная тяжесть заболевания приводит к различной выраженности одышки.



Факторы риска ХОБЛ



Частые инфекции нижних дыхательных путей в детстве

Запыленность и химикаты (раздражающие вещества, пары, испарения)

Курение, в том числе пассивное

Загрязнение окружающего воздуха

Как проявляется ХОБЛ?

Кашель (наиболее ранний симптом!)

Выделение мокроты (особенно по утрам)

КУРЕНИЕ - самая главная причина ХОБЛ

Одышка (наиболее поздний симптом!)

Свистящие хрипы

Чувство стеснения в грудной клетке

ВАЖНО ЗНАТЬ!

В связи с поздним появлением одышки, к врачу обращаются на поздних стадиях заболевания, когда остановить прогрессирование болезни трудно

Поэтому важно своевременно проходить ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!