



Профилактика заболеваний органов дыхания

Профилактика заболеваний органов дыхания - это наиболее эффективный механизм защиты от довольно серьезных проблем, особенно в наших северных условиях, так что недооценивать данный аспект не стоит.

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

Среди всех заболеваний болезни органов дыхания регистрируются чаще всего.

Основные заболевания органов дыхания - бронхит, пневмония, хроническое обструктивное заболевание легких, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, интерстициальные заболевания легких, респираторный дистресс-синдром, плеврит и тромбоэмболия легочной артерии.

Причины развития заболеваний органов дыхания

- Инфекционная - всевозможные вирусы, бактерии, грибы, попадая в организм, могут вызывать воспалительные заболевания органов дыхания (бронхит, пневмонию).
- Аллергическая - множество аллергенов (пыльцевые, пищевые, бытовые и т.д.), с которыми мы ежедневно контактируем, способствуют развитию бурной реакции организма на некоторые аллергены, и как следствие заболеваниям органов дыхания (бронхиальная астма).
- Аутоиммунная - иногда в организме происходит сбой, и он начинает вырабатывать вещества, направленные против собственных клеток (идеопатический гемосидероз легких).
- Наследственный фактор - предрасположенность к развитию некоторых заболеваний может заключаться в наследственном аппарате (генах). Наследственный фактор играет роль в развитии идиопатического фиброзирующего альвеолита.

Основные предрасполагающие факторы развития заболеваний органов дыхания (факторы снижающие местную защиту слизистых от внешних аггессоров):

- вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, трудовоголизм.
- скученность на рабочих местах, использование для дыхания воздуха, прогоняемого через кондиционеры.
- повышенный аллергологический фон в окружении и индивидуальная



предрасположенность организма к аллергическим заболеваниям.

-отсутствие иммунизации против гриппозной, пневмококковой, гемофильной инфекции, что существенно снижает сопротивляемость организма против

«управляемой» инфекционной патологии (так нет памяти организма на данные инфекции, которая могла бы сформироваться при вакцинации).

В связи с вышесказанным следует обратить внимание на следующее:

- если много людей длительно находится в одном помещении (особенно плохо проветриваемом), тогда существенно возрастает риск «подцепить» ОРВИ, бронхит или пневмонию. Стоит лишь кому-то одному прийти в офис больным, и все его сотрудники рискуют заболеть этим же заболеванием.
- кондиционер, который мы используем для охлаждения или обогрева воздуха, также способствует тому, что микроорганизмы размножаются и распространяются в помещении, вызывая инфекционно-воспалительные заболевания (бронхит, пневмонию, ОРВИ) у офисных сотрудников.
- ксероксы и принтеры, которыми переполнены офисы, способствуют снижению защитных сил организма, провоцируют развитие аллергических заболеваний, бронхита и бронхиальной астмы.
- для детей причинно значимым может стать аллергологический фон (наличие в доме животных, а то и целого зоопарка. Следует акцентировать внимание родителей на том, что НЕ СУЩЕСТВУЕТ ГИПОАЛЛЕРГЕННЫХ ЖИВОТНЫХ. Люди, утверждающие то, что такие животные существуют

относятся к категории маркетологов: есть спрос- будет и предложение и для Вас придумают и заставят поверить в то, что то что вам продадут то, что полностью соответствует всем Вашим ожиданиям.)

- никто не отменял важности генетической предрасположенности к заболеваниям органов дыхания (особенно это значимо для таких заболеваний как бронхиальная астма).

Основные причины развития осложнений банальной респираторной патологии:

- несвоевременное обращение к врачу, длительное не соответствующее тяжести состояния самолечение при недооценке клиники родителями,

- отсутствие вакцинации от управляемой патологии существенно повышает риск заболеваемости и развития осложненных форм,

- неблагоприятный общий фон здоровья (наличие хронической патологии, например: бронхиальной астмы и другой аллергопатологии, иммунодефицитные состояния, особенно при онкологических заболеваниях, заболеваниях, требующих лечения гормонами системного действия, наличие других хронических заболеваний, приводящих к общему снижению сопротивляемости организма.

Обозначив основные причины заболеваний органов дыхания плавно перейдем к методам профилактики:

- Активный образ жизни, достаточные физические нагрузки (поднимают общий тонус и стимулируют иммунитет),

- Уход от вредных привычек (вклад в респираторную патологию взрослых практически 90%),

- Не заводить в семьях, где имеются часто болеющие дети и больные бронхиальной астмой родственники животных и цветов. Следует отметить, что наличие некоторых цветов, может дезинфицировать воздух. Но для астматиков и аллергиков споры грибков плесени, размножающейся в цветочных горшках могут стать серьезной проблемой.

- Самой простой и эффективной профилактикой заболеваний органов дыхания считается проведение времени на свежем воздухе и регулярное проветривание помещения.



- Всегда дышать через нос, чтобы воздух, перед тем как попасть в нижние отделы дыхательной системы успел согреться до оптимальной температуры, увлажниться и профильтроваться от крупных частиц и микроорганизмов.

- Если Вы заметили, что после пребывания на юге Вы и Ваши дети меньше болеете, создайте в доме атмосферу максимально приближенную к условиям юга. Приобретите соляную лампу, добавляйте в ванну морскую соль в ванну при купании. Один раз в месяц на 1 минуту ходите в солярий (жариться подолгу и длительными курсами в солярии не рекомендую: замечено, что длительная инсоляция снижает иммунитет, короткая-повышает).

Профилактика осложнений и летальности при острой респираторной патологии:

-не заниматься самолечением,

-не использовать в лечении препараты, содержащие растительное сырье и мед у больных, страдающих поллинозом,

-своевременная вакцинация против управляемых инфекций (вакцинация против гриппа, туберкулезной, дифтерийной, паротитной, пневмококковой и гемофильной инфекции входит в национальный календарь прививок и является доступным для всех детей в Республике Коми, помимо вакцин, входящих в национальный календарь прививок имеются вакцины, которыми можно привить ребенка по желанию: против ветряной оспы, против ротавирусной инфекции, против менингококковой инфекции).

Когда необходимо вызвать врача, чтобы избежать осложнений:

- если у ребенка температура. Следует отметить, что наличие у ребенка высокой температуры и холодных конечностей, дрожь, озноб приравнивается к первой стадии инфекционно-токсического шока и оставлять ребенка в такой ситуации без специализированной врачебной помощи не безопасно,

- если ребенок вялый, вне зависимости от наличия или отсутствия температуры,

- любая температура, если ранее у ребенка были судороги и если ребенок наблюдается с эпилепсией,

- если ребенок задыхается вне зависимости от наличия или отсутствия кашля и температуры,

- грубый лающий кашель, тяжелое шумное дыхание,

- если ребенок находится на гормональной или противоопухолевой терапии при любых даже минимальных проявлениях ОРЗ и ОРВИ,

- если ребенок не пьет,

- если у ребенка появилась сыпь или отдельные точечные элементы ярко красной звездчатой сыпи,
- рвота более 5 раз, стул более 10 раз в сутки - показатель обязательной госпитализации, спорить в такой ситуации с врачом не стоит, так как родительское решение оставить такого ребенка дома может стоить ребенку жизни. На фоне потери жидкости и солей дети, особенно грудные и младшего возраста склонны к молниеносному ухудшению состояния с развитием судорог с остановкой дыхания и летальным исходом, скорой помощи можно не дожидаться.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Многие сайты по здоровому образу жизни, бабушкины советы дают рекомендации от том, что лечение респираторных инфекций или ингаляции парами растительных отваров и картошки уберегут Вас от всех болезней. Хочу предостеречь - эти методы не для всех. Если Вы или Ваш ребенок страдает бронхиальной астмой, поллинозом, сезонными ринитами и конъюнктивитами, связанными с пылением определенных растений - Вы рискуете получить серьезное аллергического воспаления следуя данным благим советам. То же самое касается бань с использованием веников для больных поллинозом.

Врач аллерголог-иммунолог Хозяинова Ю.В.

