**Профилактика неспецифических заболеваний органов дыхания.**

Важнейшей функцией дыхательной системы является обеспечение газообмена – насыщение крови кислородом и выведение из организма продукта обмена, в том числе углекислого газа. При нарушении этих процессов органы и ткани испытывают гипоксию, что нарушает работу всего организма. Вот почему важно заботиться о здоровье органов дыхания – не допускать развития их заболеваний, а если они все-таки возникли, поддерживать их в состоянии ремиссии (вне обострения), препятствовать прогрессированию и предотвращать осложнения. **Здоровый образ** жизни обеспечивает высокую устойчивость организма человека к неблагоприятным внешним факторам, улучшает работу как местного, так и общего иммунитета. Он включает в себя: физическую активность (прогулки на свежем воздухе, ежедневные занятия физкультурой, плавание, езда на велосипеде или любые другие нагрузки); рациональный режим труда и отдыха (своевременный отдых и здоровый семи-восьмичасовой ночной сон делают наш организм более сильным и таким же образом влияют на иммунитет); рациональное и сбалансированное питание (содержащее в себе все необходимые для полноценной работы организма питательные вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты и так далее); закаливание. **Правильное дыхание** снижает вероятность развития болезней респираторного тракта, а неправильное, напротив, увеличивает их риск. Правильное дыхание - это дышать носом. Полость носа является начальным звеном дыхательных путей. Попадая в нее, воздух согревается, а также благодаря реснитчатому эпителию, которым выстлана слизистая, он очищается от микроорганизмов, аллергенов и иных ненужных организму примесей. Они попросту задерживаются на этих ресничках, а потом с чиханием выводятся из организма. Если же человек дышит ртом, в его дыхательные пути попадает холодный загрязненный воздух, который, несомненно, повышает риск развития заболеваний. Особенно важен этот момент в зимнее время – дыхание ртом чревато фарингитами, ангиной и даже пневмонией. Очень полезно применять дыхательную гимнастику как для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания. Также для профилактики может быть использована ингаляционная терапия с использованием специального прибора – небулайзер. Без назначения врача можно использовать ингаляции с физраствором – это средство хорошо увлажняет дыхательные пути, что особенно важно в зимний период (когда воздух в наших домах пересушен из-за отопления) и во время эпидемий ОРВИ.

Профилактика заболеваний органов дыхания бывает двух видов – специфическая и неспецифическая. **Специфическая профилактика** ставит своей целью формирование иммунитета к конкретному заболеванию. Осуществляется это путем вакцинации и введения сывороток. Проводят ее для предупреждения развития некоторых инфекционных заболеваний, в частности, туберкулеза, гриппа, дифтерии. Специфическая профилактика гриппа проводится ежегодно, при ожидаемой эпидемии. Рекомендуется вакцинироваться примерно за 3-4 недели до эпидемии, чтобы как раз к ее началу успел сформироваться специфический иммунитет. Вакцинация против пневмококковой инфекции проводится однократно людям пожилого возраста и при заболеваниях со вторичным иммунодефицитом (ИБС, сахарный диабет, гепатиты, онкозаболевания и прочие…)

**Неспецифическая профилактика** заключается в минимизации воздействия на организм факторов, повышающих риск развития болезней органов дыхания, а также в укреплении общего и местного иммунитета. **Главной профилактической мерой в отношении патологии органов дыхания является отказ от курения.** Курильщики намного чаще, чем некурящие страдают хроническими бронхитами (выделяют даже отдельную форму этого заболевания – хронический бронхит курильщика), рак легких у них развивается от 15 до 30 раз чаще, нежели у лиц, не имеющих этой вредной привычки. **Климат и окружающий воздух.** Состав воздуха, которым мы дышим, очень важен. Промышленные загрязнители, попадая в организм, вызывают аллергические реакции, способствуют развитию воспаления и повышают вероятность злокачественного перерождения клеток. Уменьшают риск развития болезней органов дыхания следующие меры: проживание в экологически благоприятных районах без крупных объектов промышленности; если деятельность человека предусматривает работу в пыльных, загрязненных промышленными поллютантами условиях, требуется хорошая вентиляция помещения, а также использование средств защиты органов дыхания, в частности, респираторов; частое проветривание жилья; регулярная (в идеале – ежедневная) влажная уборка – следует вытирать пыль и мыть полы; отказ от содержания в доме «пылесборников» – настенных и напольных ковров, мягких игрушек, открытых стеллажей с книгами; содержание в доме живых растений (они поглощают углекислый газ и обогащают воздух кислородом); поддержание нормальной влажности воздуха; особенно важно это в отопительный сезон; оптимальный вариант – использование специальных приборов-увлажнителей. Также важна в отношении профилактики болезней органов дыхания климатотерапия. Очень полезен морской климат – влажный воздух, содержащий большое количество солей и йода, а также климат хвойных лесов. **Применение натуральных иммуностимуляторов.** Иммунная система защищает наш организм от агрессивного воздействия различных внешних патогенов (вирусов, бактерий, грибов, токсинов, свободных радикалов, аллергенов и т. д.) и внутренней агрессии (аутоиммунных процессов, злокачественных образований и проч.). Правильная работа иммунитета — это залог здоровья и хорошего настроения. Можно применять так называемые натуральные иммуностимуляторы — экстракты растений; эфирныемасла; продукты питания, богатые полиненасыщенными жирными кислотами;
мед и продукты пчеловодства.

В период эпидемии гриппа необходимо следует соблюдать следующие рекомендации: избегать контактов с больными людьми (не находиться в закрытых, плохо проветриваемых, многолюдных помещениях); если контакт все-таки ожидается, избегать рукопожатий, объятий с больным человеком; соблюдать правила личной гигиены (как можно чаще мыть руки, не тянуть их в рот); после посещения людных закрытых помещений промывать полость носа солевым раствором (так быстрее вымоются из нее вирусы и прочие вредные вещества, которые задержал из воздуха реснитчатый эпителий).

***Аргунова Аграфена Николаевна к.м.н., доцент кафедры «Госпитальная терапия, профессиональные болезни и клиническая фармакология» МИ СВФУ им. М.К.Аммосова, главный внештатный пульмонолог МЗ РС(Я)***