



Здоровые легкие необходимы для здоровой жизни.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) страдает 210 млн. человек, а к 2030 г. ХОБЛ станет третьей по значимости причиной смерти во всем мире.

Легкие – один из самых важных и загадочных органов в человеческом

организме. Человек не может существовать без дыхания, а значит, и без легких. Это один из парных органов человеческого организма, он же самый объемный, но не самый тяжелый.

Легкие человека за тысячи лет эволюции приобрели большой запас прочности. Однако даже в современных условиях эти органы часто страдают от разнообразных недугов. Как и любые другие, болезни легких бывают острыми и хроническими и вызваны как внешними, так и внутренними факторами, их симптомы весьма разнообразны. К сожалению, заболевания легких в последнее время стали достаточно частым и распространенным явлением и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека.

Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими манифестацию заболеваний легких и определяющими их последующее развитие.

Среди негативных факторов на первое место мы уверенно ставим курение (в том числе, 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.

Ежегодные флюорографические обследования по месту жительства – залог вашего здоровья и долгой полноценной жизни!

Не стоит забывать про правильное питание. Ведь несбалансированное питание может привести к дефициту таких полезных элементов, как витамины С и Е, бета-каротин, флавоноиды, магний, селен и омега-3 жирные кислоты, недостаток которых может быть одним из катализаторов заболевания астмой.

При наличии хронических заболеваний легких, необходимо регулярно наблюдаться у соответствующих специалистов по плану диспансеризации и периодически проходить курсы лечения

Помните! Только своевременное обращение за медицинской помощью и качественные профилактические меры помогут противостоять заболеваниям легких.