**25 –сентября - Всемирный День легочного здоровья.**



В медицине описано огромное количество заболеваний легких, которые возникают по определенным причинам, характеризуются собственными симптомами и развитием болезни.

Пневмония – острое инфекционное воспаление нижних дыхательных путей. Вызывают этот процесс микробы (пневмококки, стафилококки, синегнойная палочка, легионелла и другие), вирусы (гриппа, парагриппа, аденовирусы), грибки, простейшие. Возможно также развитие воспаления при вдыхании паров ядовитых веществ, газов и других опасных химических соединений.

**Наиболее характерные частые признаки пневмонии:**

* внезапное повышение температуры с ознобом, потливостью;
* кашель с влажной мокротой, или сухой кашель;
* чувство нехватки воздуха в спокойном состоянии;
* боль в грудной клетке при глубоком дыхании или кашле.

**Большему риску заболеть пневмонией подвергаются:**

* пожилые люди;
* люди, имеющие сопутствующие заболевания: хронические болезни легких, сахарный диабет, паркинсонизм, алкоголизм, сердечно-сосудистые заболевания и др.;
* больные, недавно перенесшие хирургические операции;
* люди с врожденными нарушениями бронхолегочной системы, ослабленным иммунитетом.

Диагноз «пневмония» выставляет терапевт или врач общей практики, который тщательно выполняет осмотр, прослушивает легкие. Обязательным является рентгенография органов грудной клетки. Хрипы, выслушиваемые в легких и характерное затемнение на рентгенограмме — достоверные признаки воспаления легких.

Профилактика в первую очередь направлена на предотвращение контакта с инфекционными агентами и укрепление защитных сил организма.

Для предотвращения или снижения вероятности контакта с инфекционными агентами необходимо придерживаться следующих правил:

* носить маску или респиратор для защиты органов дыхания в местах скопления людей, общественном транспорте,
* чаще мыть руки,
* ограничить контакт с людьми, имеющими признаки респираторной инфекции.

 Для укрепления защитных сил организма необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* Избегать сквозняков и переохлаждений;
* Сбалансировано питаться. Возможен периодический прием комплексов витаминов и микроэлементов курсами для предупреждения развития дефицитов;
* Соблюдать режим труда и отдыха, спать около 8 часов в сутки.
* Регулярно давать организму умеренную физическую нагрузку, заниматься дыхательной гимнастикой.
* Правильно дышать. Единственно правильным и естественным дыханием является дыхание через нос. Воздух, поступая через носовую полость, не только нагревается, но и очищается от частичек пыли и вредных микроорганизмов, обеззараживается.
* Бороться с вредными привычками. Курение поддерживает постоянный воспалительный процесс в стенках бронхов и угнетает работу реснитчатого эпителия, что приводит к застою мокроты.