

## С 15 февраля по 24 февраля проходит городской декадник на тему:

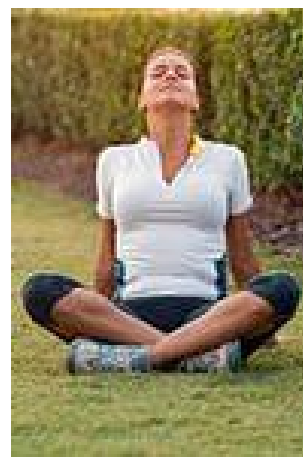
### «Профилактика заболеваний органов дыхания».



Зимой, с наступлением холодов, многие люди простудные заболевания переносят «на ногах», игнорируя своевременную терапию.

Заболевания дыхательных путей являются следствием недолеченных острых респираторных недугов, пренебрежения постельным режимом. Такое отношение часто

влечет за собой возникновение серьезных неприятностей с органами дыхания. Зачастую, при отсутствии необходимого лечения вирусная инфекция «заводит дружбу» с бактериальной флорой, а этот тандем уже представляет существенную угрозу, способен капитально пошатнуть основы здоровья человека.



Если пропустить начало возникновения насморка, то эта халатность будет способствовать попаданию бактерий в нос, глотку, а дальше, все ниже и ниже (гортань, трахею, бронхи). В итоге человеку становится «доступна» целая россыпь заболеваний органов дыхания: трахеит, бронхит, и многие другие. Далее цепочка аналогична, недолеченный бронхит, позволяет микробной флоре продолжать движение вниз, что способно привести к поражению легочной ткани и возникновению пневмонии.

Когда человек часто болеет гриппом, простудой, его иммунитет в борьбе с этими заболеваниями тратит много сил. Данное обстоятельство значительно повышает шансы микробной флоры стремительно присоединиться к основной болезни. Особенно это актуально для людей преклонного возраста, любителей курить, рабочих вредных производств.



#### Симптомы заболеваний дыхательных путей

Теперь давайте подробнее обсудим наиболее «популярные» из этих заболеваний.

Начнем с трахеита, поражения слизистой оболочки трахеи, трубкообразного органа соединяющего гортань с бронхами. Своевременность лечения здесь особенно важна, поскольку упущенное

время, позволит болезни молниеносно, иногда за сутки, спуститься из трахеи к бронхам, а далее открыт путь к легким. Чрезвычайно сильный кашель, не пропадающий даже под действием лекарств, согревающих жидкостей — вот характерный признак трахеита. Сила кашля растет особенно утром, ночью, вызывая приступ при каждом вдохе. Все это сопровождается болевыми ощущениями в глотке.

Когда инфекция все таки прорывается из трахеи в бронхи, то имеет место быть воспаление, то есть бронхит. Для этого заболевания, аналогично трахеиту, ключевая симптоматика заключается в наличии кашля. Однако



структура его немного другая. При старте заболевания он сухой, а затем, при возникновении мокроты становится влажным. Последствием от несвоевременного лечения является перетекание острой фазы болезни в хроническую, для которой характерны высокая утомляемость организма, влажный кашель.

Наконец, когда инфекция добирается до легких и поражает их, вызывая воспаление, то болезнь пневмония предстает во «всей своей красе». Ее симптоматика уже более обширна: одышка, высокие показатели температуры (до 40.5), грудные боли во время вдоха, вот лишь основные признаки. Кроме того, возможны мышечные болевые ощущения, состояние озноба, обильное потение, различные виды головной боли, слабость организма. Естественно, перечисленные признаки — четкий сигнал для обращения за помощью.

### **Профилактика заболеваний дыхательных путей**

Терапевтический процесс будет гораздо эффективней при комплексном подходе. Необходима активизация защитных сил, укрепление иммунитета. Лечение дыхательных путей подразумевают использование широкого спектра физиопроцедур: ингаляции паровые, ультразвуковые, магнитотерапия, массаж банками. Постельный режим обязателен к соблюдению, причем категорически. Комплексно, вместе с симптоматической, медикаментозной терапией можно использовать для лечения фитопрепараты, разумеется, после согласования с врачом. В зависимости от тяжести болезни варьируется продолжительность курса приема, но рекомендуется не превышать две недели.



Во избежание повторений таких неприятностей с органами дыхания, необходимо всегда помнить о профилактике заболеваний дыхательных путей. Должна поддерживаться вся многогранность понятия здоровый образ жизни: необходимо разумно использовать все методы закаливания организма, заниматься плаванием, выполнять дыхательные упражнения, подружиться со свежим воздухом, чаще проветривать помещение. Тщательно следить за своим питательным рационом, поддерживая его сбалансированность.

Существует еще ряд профилактических требований, и они не менее важны: соблюдение баланса равновесия между работой и отдыхом, полноценный сон, поддержание во здравии носоглотки, впрочем, как и всего организма в целом.

Соблюдение перечисленных выше рекомендаций поможет сохранить здоровье организма в целом, и дыхательных путей в частности на высоком уровне.

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**