Главным врачам медицинских организаций

Информационное письмо

Профилактика заболеваний органов дыхания

Заболевания органов дыхания - группа болезней дыхательных путей и легких, к которым относятся: бронхиальная астма, бронхит, кашель курильщика, хроническая обструктивная болезнь лёгких, ОРВИ, плеврит, пневмония, трахеит, ларинготрахеит, туберкулёз, эмфизема.

Заболевания органов дыхания весьма распространенная группа патологий, которой страдают абсолютно все возрастные категории людей. В осенне-зимний период, заболевания органов дыхания вызываются различными инфекциями, а в весенне-летний, как правило, разного рода аллергенами.

За 9 месяцев 2021 года по Республике Калмыкия зарегистрировано впервые выявленных больных с заболеваниями органов дыхания в возрастной категории от 0 и выше (пневмония, хронический бронхит, эмфизема, бронхиальная астма) — 65 063 человек, состоит на диспансерном учёте — 4 387 человек, за 9 месяцев 2020 года — 45 965, состояло на диспансерном учёте — 4 991 человек.

Причины этой группы болезней разнообразны:
-патогенные микроорганизмы, ведущая роль принадлежит таким бактериям, как **микоплазмы, пневмококки, легионеллы, гемофильная палочка, хламидии, респираторные вирусные инфекции, вирусы гриппа.**
Заболевания органов дыхания, как правило, вызываются одним типом

чужеродного агента (моноинфекция), но иногда возбудители могут быть нескольких типов (микстинфекции);
- второй по важности причиной проявления заболеваний органов дыхания являются **внешние аллергены.**
Чаще всего, такими аллергенами является **пыльца растений (полынь, крапива, одуванчик, лютик, сирень, тополь, береза), споры грибов.**
Аллергены вызывают, так называемые, аутоиммунные заболевания органов дыхания (действия иммунной системы направлены на ткани собственного организма).
Так же к аллергенам, вызывающим заболевания органов дыхания, относятся: **аллергены животных** (содержатся в шерсти, перхоти, слюне, мочи животных), **бытовые аллергены** (домашняя пыль, частички кожи человека, домашние клещи), **аллергены дрожжевых** и **плесневых грибков,** пищевые аллергены, различные лекарства.
К провоцирующим факторам возникновения заболеваний органов дыхания могут относиться:
- вредные привычки человека (курение и злоупотребление алкоголем);
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- другие патологии, такие, к примеру, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания;
- любые причины, приводящие к сбоям иммунной системы.

Симптомы этой группы болезней достаточно ярко выражены и спутать их с какими-то другими просто невозможно.

1. Самым распространенным симптомом заболеваний органов дыхания является **одышка.** Она бывает разной: физиологической (при физических нагрузках) и патологической (на фоне каких-то болезней), инспираторной (затруднительный вдох), экспираторной (затруднительный выдох), смешанной. Тяжелой формой одышки является **удушье.**
2. Вторым по распространению симптомом является **кашель.** Он может быть:
- сухим (без выделения мокроты);
- влажным (с выделением мокроты);
- постоянным (при воспалении бронхов и гортани);
- периодическим (при пневмонии, ОРЗ, гриппе).
3. **Кровохарканье - редкий,** но присущий только заболеваниям органов дыхания (иногда заболеваниям сердца), симптом. Чаще всего, кровохарканье встречается при туберкулезе, раке или абсцессе легкого).
4. Еще одним немаловажным симптомом болезни органов дыхания являются **болевые ощущения.** Боль может быть локализована в разных частях тела

(груди, горле, месте расположения трахеи), она может быть разной интенсивности и разного характера, но она всегда отражается на дыхании больного.

Диагностика заболеваний органов дыхания играет довольно огромное значение в лечении данной группы патологий: чем быстрее и точнее установлена болезнь, тем выше шансы на успех в ее лечении. Методы диагностики данной группы заболеваний весьма многообразны.

Лечение заболеваний органов дыхания каждого человека всегда индивидуально и должно учитывать многие факторы: иммунный статус больного, индивидуальные особенности организма, изменения в нем, вызванные болезнью.

Профилактика заболеваний органов дыхания

Первичная профилактика - это отказ от вредных привычек, таких как курение, злоупотребление спиртными напитками, регулярная физическая активность, закаливание, избегание стрессов, профессиональных вредностей, связанных с вдыханием различных вредных веществ, проживание в экологически чистых районах, полноценное и сбалансированное питание с достаточным количеством белка, микроэлементов и витаминов.

Для профилактики инфекционных заболеваний органов дыхания рекомендовано провести вакцинацию против вирусов гриппа и возбудителя пневмонии.

Вторичная профилактика заключается в раннем выявлении болезней и их лечении. Многие заболевания развиваются на фоне других патологий. Так, почвой для развития бронхиальной астмы может стать аллергия.

Третичная профилактика

Задача третичной профилактики — не допустить ухудшения течения заболеваний, возникновение осложнений. Проведение реабилитации и правильно подобранного лечения.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в целях профилактики и снижения заболеваемости болезнями органов дыхания среди населения республики, рекомендует:

1. Проводить информационно - разъяснительную работу среди населения по ведению здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, принципах здорового питания, двигательной активности, закаливания.

2. Своевременно проводить вакцинацию от гриппа, пневмококковой и коронавирусной инфекции.

3. Использовать средства массовой информации (печать, радио, ТВ, социальные сети).

4. Использовать средства наглядной агитации для населения (стенды, плакаты, памятки, листовки).

5. Проводить демонстрацию видеороликов в медицинских учреждениях по ведению

5. Использовать работу «Школы бронхиальной астмы» для обучения больных бронхиальной астмой по специальным программам.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики БУ РК РЦСВМП №2 «Сулда»

30.11.21 г.