

Профилактика хронических бронхо-лёгочных заболеваний

(ХОБЛ - хроническая обструктивная болезнь лёгких). Болезни органов дыхания (БОД) являются наиболее распространённой группой заболеваний. Хронические заболевания органов дыхания наряду с заболеваниями системы кровообращения, онкологическими заболеваниями и сахарным диабетом, составляют свыше 50% всех причин преждевременной смертности населения

Профилактика болезней органов дыхания - это основополагающий принцип здравоохранения, реализация которого может остановить распространение этих заболеваний среди населения РФ.

Основными факторами риска в развитии заболеваний БОД являются: курение, загрязнение воздушной среды, производственное загрязнение воздуха на рабочих местах, грипп и другие острые респираторные вирусные заболевания. Большое значение имеет уровень стресса и качество питания. Значимость отдельных факторов риска не одинакова и зависит от степени выраженности и продолжительности действия каждого из них, а также от их сочетанного воздействия. В настоящее время курение становится более агрессивным фактором, чем загрязнение воздушной среды, и играет ведущую роль в развитии этих болезней. У курильщиков в 10 раз выше риск развития рака лёгкого по сравнению с теми, кто не курит.

Первичная профилактика – направлена на предупреждение развития заболеваний, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей природной, производственной и бытовой сферы.

Вторичная профилактика - это комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление заболевания, его правильное лечение, и устранение факторов риска приводящих к развитию заболеваний БОД. Таким образом вторичная профилактика включает в себя и меры первичной профилактики, что свидетельствует о единстве профилактической деятельности в области охраны здоровья.

Наиболее эффективным методом профилактики является диспансеризация и периодические профилактические медицинские осмотры, как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждение рецидивов, осложнений, прогрессирования болезненного процесса, развития тяжёлых форм заболевания, при которых утрачивается трудоспособность и предотвращение инвалидности.

Но самое главное каждый человек должен принимать активное участие в профилактике заболеваний, вести здоровый образ жизни и устранять те факторы риска, которые приводят к развитию заболеваний:

- не курить;
- поддерживать достаточный уровень физической активности;
- соблюдать принципы здорового питания;
- вакцинация против гриппа;
- избегать стрессовых ситуаций.