Неделя профилактики заболеваний органов дыхания

Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине. В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может перенести ОРВИ. Также к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов.

ХОБЛ – это частое, предотвратимое заболевание, которое, однако, поддается лечению. Оно характеризуется прогрессирующими симптомами со стороны дыхательной системы, связанными с затруднением воздушного потока ввиду поражения дыхательных путей и часто нижних отделов легких.

Факторы риска ХОБЛ

Наиважнейшим фактором риска ХОБЛ является курение сигарет, как активное, так и пассивное. Риск развития ХОБЛ у активных курильщиков в 6-7 раз выше, чем у некурящих. После отказа от табакокурения риск развития ХОБЛ постепенно снижается, приближаясь к 3-4 году после полного отказа от табака к таковому среди никогда не куривших. Курение трубки, сигар, кальяна, а также наркотиков (марихуаны) также относится к факторам, повышающим риск развития болезни.

Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита, ХОБЛ, эмфиземы и т.д. Несмотря на то, что частицы табачного дыма накапливаются в легких не в такой же концентрации, как и у курящего человека, длительный стаж пассивного курения приводит к повреждению легких.

Другими значимыми факторами риска являются:

загрязнение воздуха внутри помещений (например, в результате использования твердого топлива для приготовления пищи и обогрева);

загрязнение атмосферного воздуха;

наличие пыли и химических веществ на рабочих местах (испарений, раздражающих веществ и дымов).

а так же бактериальные и вирусные инфекции.

Следует, однако, иметь ввиду, что ХОБЛ может развиваться и у некурящих лиц. Это происходит ввиду длительного комбинированного воздействия выше перечисленных загрязняющих факторов в сочетании с так называемыми факторами «хозяина», такими как наследственная

предрасположенность, гиперреактивность бронхов, а также недоразвитие легочной ткани с раннего детства.

Но во всем мире распространенность ХОБЛ связывают, прежде всего, с распространенностью курения сигарет среди населения. Одна из нетрадиционных и очень популярных привычек: потребление никотина через нагревательные устройства – электронные сигареты и системы нагревания табака типа IQOS.

абсолютно очевидно на сегодня:

традиционное курение все больше замещается новыми устройствами

многие курильщики перешли с обычных сигарет на электронные устройства

потребители считают их менее опасными для здоровья

некоторые пытаются с их помощью отказаться от табака полностью.

Начнем с последнего – абсолютно доказанного. Отказ от курения через использование электронных устройств не выдерживает никакой критики. Большинство устройств содержит никотин, причем в количестве, значительно превышающем его содержание в обычных сигаретах. Поскольку именно никотин вызывает опасную перестройку мозга, зависимость гораздо выше, и отказаться от табака будет практически невозможно. Потребители попадают в тяжелейшую психологическую, поведенческую и финансовую зависимость на всю жизнь.

А теперь об опасности или безопасности.

И главное здесь следующее: около 80% исследований новых продуктов так или иначе финансируется табачными компаниями. О каких честных выводах можно говорить? Вы хотите быть обманутыми?

Между тем, в независимых исследованиях сообщалось о наличии в электронных сигаретах меньшего количества смолы, но большего количества табак-специфичных нитрозаминов и, предположительно, ацетальдегида, акролеина и формальдегида, чем в исследованиях, финансированных табачной промышленностью. Как вы считаете, наши легкие и легкие наших детей создавались для постоянного вдыхания этих вредных продуктов, названия которых и химику произнести нелегко.

А если говорить о рисках для здоровья? Тех рисках, о которых мы уже знаем, изучив влияние традиционного курения на все, абсолютно все! системы организма. Ответ таков: подождите немного. Мировая наука вот-вот накопит и опубликует данные о влиянии использования этих устройств на возникновение заболеваний, рассчитает риски и сделает выводы. А на животных и отдельных тканях человека такие данные уже получены. Следует отметить, что эффективность и безопасность электронных сигарет к настоящему времени не является доказанной.

Предрасполагающими к развитию ХОБЛ факторами также принято считать: возраст и пол (причем, женский пол при наличии других факторов риска является предрасполагающим фактором), низкий социально-экономический статус, астму, бронхит и другие инфекции верхних дыхательных путей в детском возрасте.

Диагностика заболевания

Заподозрить ХОБЛ следует при наличии таких признаков, как одышка, хронический кашель с мокротой при наличии указаний на воздействие патологических факторов внешней среды. Нужно подчеркнуть, что часто пациенты не обращают внимание на эти признаки, и болезнь не диагностируется вовремя. Специалисты полагают, что многие больные ХОБЛ в России в настоящее время не получают медицинской помощи, при этом болезнь прогрессирует, приводя к инвалидизации и осложнений со стороны легких и сердца. При регулярном прохождение диспансеризации и профилактических осмотров, есть шанс, что болезнь заподозрят на первоначальном этапе развития.

Профилактика ХОБЛ

ХОБЛ — это сложная патология, которую лучше вовремя предупредить. Ключевым моментом первичной профилактики ХОБЛ является полный отказ от курения сигарет. Для этого, прежде всего, необходимо осознание важности проблемы и желание изменить поведение самого пациента; но существенную помощь может оказать фармакотерапия.

Необходимо избегать или ограничить пассивное или вторичное курение, то есть пребывание в контакте с табачным дымом. Замените плохую, опасную привычку потребления табака через электронные устройства на другие действия, приносящие удовольствие, расслабление и комфорт. Их немало, стоит только этого по-настоящему захотеть, поискать и попробовать!

При наличии контакта с загрязняющими веществами во вдыхаемом атмосферном воздухе, воздухе внутри помещений и на рабочих местах с целью снижения риска развития ХОБЛ следует принять меры по уменьшению их вредного воздействия на организм.

Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие инфекционных заболеваний лёгких, но и справляться с особенно тяжелыми случаями.

И будьте здоровы!