

ЗДОРОВОЕ ДЫХАНИЕ НА СТРАЖЕ ЖИЗНИ





Дыхание – это обмен кислорода и углекислого газа между окружающей средой и организмом человека.

Организм человека получает энергию из питательных веществ. Для того чтобы эта энергия подавалась организму в нужном количестве, эти вещества должны окисляться. А для процесса окисления требуется кислород. Организм человека кислород не выделяет и, соответственно, не накапливает, поэтому его непрерывное поступление извне жизненно важно. Клетка умирает, если не происходит ее насыщение кислородом.

Дыхательная система, как и большинство других систем, имеет свои защитные механизмы, цель которых – предупредить о нарушениях в процессах их функционирования. К примеру, такие защитные механизмы, как кашель и чихание удаляют инородные тела, попавшие в дыхательные пути, а также излишнюю слизь, выделяемую во время воспалений в организме. Однако, этих защитных механизмов недостаточно для полноценной защиты органов дыхания.



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:

- Острые респираторные вирусные инфекции
- Острый и хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Пневмония
- Хронический бронхит и хроническая обструктивная болезнь легких
- Рак легкого



Все заболевания легких проявляются кашлем и одышкой. Причем нередко эти симптомы сохраняются очень длительно в особенности кашель. Кашель становится первым симптомом заболевания.

Выделяют сухой и продуктивный кашель. В любом случае следует обратиться к врачу, терапевту или пульмонологу для дальнейшего обследования и лечения. Кашель может возникать как при острых инфекциях, так и хронических заболеваниях. Затянувшийся кашель возможен при онкологических заболеваниях. Несвоевременное обращение к врачу может стать причиной трагических последствий в виде нераспознанного рака легких.



КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ?

Во-первых здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек и ежедневная физическая активность, закаливание. Очень важно обеспечить чистоту окружающей среды. Следует поддерживать гипоаллергенное окружение в домашних условиях. Предпочтительно, чтобы белье, матрасы, одеяла подушки были изготовлены из гипоаллергенных материалов.

Клещ домашней пыли, обитающий в волокнистых материалах может стать причиной аллергии, бронхиальной астмы. Следует регулярно проводить влажную уборку, тщательно отполаскивать белье, использовать бытовую химию с осторожностью.



- Прогулки на свежем воздухе, проживание в экологически чистых районах – все это способствует предупреждению развития болезней органов дыхания.
- Полноценное сбалансированное питание. Если человек употребляет достаточное количества белка, витаминов и микроэлементов, тогда его иммунная система будет в норме и сможет противостоять болезнетворным микроорганизмам.



ФАКТОРЫ РИСКА

Курение. Причем как активное, так и пассивное. У курящих людей риск возникновения хронической обструктивной болезни легких превышает 80–90%; все прочие болезни дыхательной системы также провоцируются курением.



Воздействие аллергенов.

Каждые 10 лет заболеваемость бронхиальной астмой увеличивается в полтора раза и больше по причине избытка консервантов, вкусовых добавок, красителей аллергенных продуктов, загрязнения окружающей среды.

Ослабление иммунитета. Слабый организм, не защищенный мощным иммунитетом, более подвержен воздействию инфекций.

Загрязнение воздуха в быту и на рабочем месте.

Различные пыли, дым, смог, волокна, чистящие средства вызывают развитие заболеваний дыхательной системы и способствует более тяжелому их протеканию.



Неправильное питание. Недостаток или острый дефицит таких полезных элементов, как витамины С и Е, бета-каротин, флавоноиды, магний, селен и омега-3 жирные кислоты, может быть одним из катализаторов заболевания астмой.



Избыточный вес и ожирение.

Избыточный вес вызывает одышку, требует усиленной работы не только сердца, но и легких.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- Дыхательная гимнастика. Единственным правильным и комфортным дыханием для организма человека является дыхание через нос. Дыхание через рот является не естественным, поскольку именно нос является первым органом дыхательной системы, а рот главенствует в цепочке пищеварения.
- Проветривание помещения и прогулки на свежем воздухе.
- Ингаляции и увлажнение воздуха в доме. Лучшими веществами для ингаляций служат растения. Их испарения обеззараживают, обладают противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.





ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (оториноларинголог, сомнолог, терапевт);
- Диагностика (анализ крови, анализ мокроты, исследование функции внешнего дыхания, компьютерная пульсоксиметрия);
- Климатолечение (целебный морской воздух, обогащенный кислородом и озоном, целебный воздух лиственно-хвойных лесных массивов, богатых фитонцидами);
- Спелеотерапия/галокамера (спасение для тех, кто страдает аллергией, подвержен частым простудам, легко «хватает» любой вирус);
- Уникальная диагностика нарушений сна и СИПАП-терапия (устраняет обструкцию (закупорку) дыхательных путей и остановки дыхания во сне);
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале и в бассейне с минеральной водой);
- Управление стрессом и формирование новых здоровых привычек.

ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий «Сосновый Бор»

610901,
Кировская обл.,
п/о Нижнеивкино

+7 (8332) 78-18-32

+7 (8332) 78-71-91



Санаторий «Аквамарин»

353417 Краснодарский край,
г. Анапа, с. Витязево,
ул. Горького/бульвар Шардоне, 42/1

+7 (495) 797-05-84

+7 (988) 235-84-00

+7 (863) 221-25-84

**Более подробную информацию о
предоставляемых санаториями услугах Вы можете
узнать по бесплатному номеру круглосуточной
службы поддержки “РЖД - ЗДОРОВЬЕ”
8 (800) 555 2 777**



Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

Благотворительный фонд «Почет»:

+7 (499) 262 0 262

для звонков из регионов:

8 (800) 775 22 42

Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения

ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:

8 (800) 234 34 34, rzd-medicine.ru

Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:

8 (800) 555 2 777