

## Неделю с 6 по 12 мая 2024 Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило "Неделей сохранения здоровья легких" (В честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая).

Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие.

Факторы, мешающие работе легких:

1. **Гиподинамия.** Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.
2. **Избыточный вес.** У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.
3. **Невнимание к своему здоровью.** Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.
4. **Жизнь в мегаполисе.** Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:

1. **Физическая активность.** Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса - час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.
2. **Здоровое снижение веса.** Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления.
3. **Забота о своем здоровье.** Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.
4. **Выходные на природе.** Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.

Ежегодно в первый вторник мая в мире отмечается Международный астма-день (World Asthma Day).

Международный астма-день был организован, чтобы привлечь внимание общества к проблеме бронхиальной астмы, повысить осведомленность населения о заболевании, его диагностике и лечении.

Астма в переводе с греческого – «тяжелое дыхание». Автором этого термина считают Гиппократ, а в его трудах в разделе «О внутренних страданиях» встречаются указания, что астма носит спастический характер, причины, вызывающие удушье, – сырость и холод. Многие столетия ученые пытались изучить эту болезнь и её причины. В 20 веке было установлено, что причиной астмы являются аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

Среди факторов риска появления и развития астмы: условия жизни, климат, работа, характер питания, наследственность. Поэтому неблагоприятная экологическая обстановка, использование пищевых добавок, синтетических материалов, активное и пассивное курение, отягощённая наследственность и общее ухудшение здоровья жителей планеты приводят к постоянному росту количества людей, подверженных бронхиальной астме.

Астма – это проблема здравоохранения мирового масштаба. Ею болеют во всех странах, независимо от уровня развития и доходов. И хотя это заболевание с низкой смертностью, есть прогресс в изучении и лечении астмы, но нельзя недооценивать её опасность. Она нередко приводит к инвалидности. Во многих случаях с бронхиальной астмой больному приходится мириться всю жизнь.

Медикаментозная терапия – не единственный способ лечения астмы. Сегодня созданы мировые стандарты ведения таких больных, существуют международные и национальные руководства и профессиональные сообщества, где каждый больной получает рекомендации относительно образа жизни и профилактики повторных приступов.