25 сентября - всемирный день легких.

Легкие — главный орган дыхательной системы человеческого организма, занимающий почти всю полость грудной клетки. К сожалению, заболевания легких в последнее время стали достаточно частым и распространенным явлением и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье. И данные факторы приводят к заболеваниям легких, таким как астма, туберкулез, пневмония, бронхит, рак легких.

Всемирный день легких нужен не только для того, чтобы привлекать и выявлять пациентов с заболеваниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек, при чем не только для себя, но и для окружающих и близких нам людей. Ведь, например, пассивное курение, не меньше вредит здоровью, как и активное, особенно это касается молодежи. Кроме курения не менее серьезными возможными причинами являются: проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном, работа на шахтах и предприятиях химической промышленности, вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля.

Интересные факты о лёгких человека

1. Почему легкие имеют такое название? Оказывается, потому что это единственный орган, который при погружении в воду не тонет, а остается на поверхности. Корни слова «легкое» на многих языках означают «то, что плавает на воде».

2. Принято считать, что человек может обходиться без воздуха от 5 до 7 минут — далее в клетках мозга без питания кислородом происходят необратимые изменения, приводящие к смерти.

3. Мировой рекорд по задержке дыхания под водой — статическому апноэ — составляет 24 минуты 11 секунд.

4. Объем легких увеличивается по мере активного занятия плаванием и пением.

5. Одна из современных напастей — компьютерное апноэ, возникающее из-за неправильного дыхания. По оценкам ученых, им может страдать до 80 % людей, использующих компьютеры. Во время работы за компьютером человек может непроизвольно задерживать дыхание, концентрируясь на важных для него деталях. При этом некоторые люди чувствуют небольшое головокружение — это и есть первые признаки апноэ. Ограничение дыхания при сосредоточенной работе вызывает ускоренное сердцебиение, расширение зрачков и может приводить к ожирению и даже диабету.

6. Легкие — резерв для восстановления потери крови. В них постоянно находится 450 мл крови, что составляет десятую часть ее объема в организме. Легкие генерируют половину всех тромбоцитов и содержат большой запас стволовых клеток крови.

7. Время хранения легких не более 20 часов (при перфузии). Максимально допустимое время хранения донорских легких в большинстве центров составляет от 6 до 8 часов. Из-за короткого срока хранения около 20 % людей, нуждающихся в трансплантации легких, погибают в ожидании операции.

8.Только 15–20% донорских легких используются для пересадки.

Болезни легких развиваются не только по причине негативного воздействия окружающей среды, но и важную роль

играет образ жизни человека, его привычки. Такие заболевания, как астма и эмфизема обычно поражают курильщиков и тех, кто живет в неблагоприятной экологической среде, но это далеко не все причины.

Для сохранения здоровых легких необходимо исключить негативные факторы жизни, которые провоцируют начало заболеваний и поддерживают их развитие:

- ✓ *Отказ от курения, в том числе пассивного*. Среди негативных факторов оно занимает первое место. Именно эта вредная привычка увеличивает риск развития онкозаболеваний органов дыхания в 30 раз. При отказе от курения лёгкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Шанс вернуть лёгким чистоту есть даже у куривших много лет. Чем раньше бросить курить, тем выше шансы.
- ✓ *Достаточная физическая активность.* Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, лёгкие постепенно перестают пропускать через себя тот объём воздуха, который необходим для нормальной жизни организма. Регулярные кардионагрузки (бег трусцой, плавание, езда на велосипеде или же полчаса-час ходьбы пешком в день) приводят к увеличению ёмкости лёгких и улучшению их функции.
- ✓ *Поддержание нормального веса.* У людей с избыточным весом диафрагма смещается вверх и давит на лёгкие, затрудняя их работу. Сбалансированное питание и регулярная двигательная активность освободят тело от лишних килограммов, а легкие — от давления.
- ✓ *Забота о своём здоровье.* Неправильное лечение или вовсе его отсутствие таких заболеваний, как насморк, тонзиллит, бронхит, может привести к серьёзным осложнениям. Инфекции опускаются ниже, вызывая заболевания лёгких.
- ✓ *Забота о чистоте вдыхаемого воздуха.* Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют лёгкие и мешают им полноценно работать. Поэтому жителям мегаполиса выходные и отпуск лучше провести на природе, выехать в деревню, лес или горы. Если район проживания является экологически неблагополучным, хорошим вариантом может стать очиститель воздуха.

Берегите себя, будьте здоровы!

Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович,
помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская