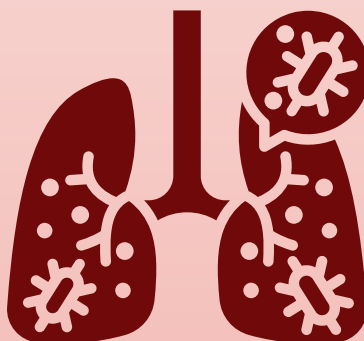




ЧТО ТАКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЁГКИХ?

Заболевания лёгких нарушают дыхание
и поступление кислорода в организм.
К ним относятся инфекции, бронхиальная астма,
ХОБЛ, рак лёгкого и другие заболевания





**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЁГКИХ



Пневмония – инфекционное воспаление лёгочной ткани



Бронхиальная астма – заболевание, при котором дыхательные пути периодически сужаются, вызывая приступы удушья



ХОБЛ – хроническое заболевание с постоянным сужением дыхательных путей, чаще связанное с курением



Рак лёгкого – злокачественная опухоль лёгочной ткани





ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА



Курение сигарет, электронных сигарет
и других табачных изделий



Загрязнение воздуха внутри
и вне помещений



Частые респираторные инфекции



Вредные вещества и пыль на рабочем месте



Хронические заболевания сердца, сосудов,
обмена веществ и другие заболевания



Заболевания верхних дыхательных путей
и полости рта



Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)



Злоупотребление алкоголем



**ВАЖНО: электронные сигареты
не являются безопасными для лёгких.**

**Их аэрозоль содержит вещества, которые могут раздражать
и повреждать дыхательные пути.**



СИМПТОМЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВНИМАНИЯ

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- ❗ длительный кашель;
- ❗ одышка или затруднённое дыхание;
- ❗ свистящее дыхание;
- ❗ боль в груди;
- ❗ длительная слабость, повышение температуры;
- ❗ кровь в мокроте;
- ❗ частые инфекции дыхательных путей.



СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ ПРИ:

- ❗ выраженной одышке
- ❗ посинении губ или лица
- ❗ нарушении сознания
- ❗ сильной боли в груди
- ❗ резком ухудшении состояния





КАК ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЁГКИХ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ?

-  Снижают физическую активность и работоспособность
-  Вызывают постоянную одышку, кашель и слабость
-  Повышают риск тяжёлых инфекций и осложнений
-  Могут приводить к инвалидности и преждевременной смерти





**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ?



Не курите и избегайте пассивного курения



Регулярно проветривайте помещения



Используйте средства защиты при контакте с пылью и вредными веществами



Соблюдайте правила профилактики инфекций



Делайте прививки согласно Национальному календарю и по эпидемическим показаниям



Поддерживайте физическую активность и здоровый вес



Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры



При наличии хронического заболевания соблюдайте рекомендации врача и проходите диспансерное наблюдение





КУДА ОБРАТИТЬСЯ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ?



Поликлиника по месту жительства:

терапевт, врач общей практики, кабинет профилактики



Центр здоровья:

оценка факторов риска и профилактическое консультирование



При выраженных или длительных симптомах:

врач-терапевт направит к пульмонологу или другому специалисту



При неотложном состоянии:

112 или 103



**Берегите лёгкие каждый день:
не курите, вовремя лечите инфекции
и проходите диспансеризацию!**

