



НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ
21 - 27 СЕНТЯБРЯ 2026

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

ФАКТОРЫ РИСКА



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ **СПОРТОМ** УКРЕПЯТ МЫШЦЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ДЫХАНИИ, СНИЗЯТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ ГИПОКСИИ. ПЕРЕД ВЫБОРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. СЛЕДИТЕ ЗА ПУЛЬСОМ – ОН НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ

150 УДАРОВ В МИНУТУ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ?



ДЕЛАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНУЮ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С СИГАРЕТНЫМ ДЫМОМ И ЛАКОКРАСОЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ



НЕ ДЕРЖИТЕ В ДОМЕ ЖИВОТНЫХ



НЕ ХРАНИТЕ ДОМА КОВРЫ, СТАРЫЕ КНИГИ



ИЗБЕГАЙТЕ ЦВЕТУЩИХ РАСТЕНИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ У ВАС АЛЛЕРГИЮ



ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ, БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ

Курение – главный враг лёгких



Токсические вещества в жидкостях для вейпов:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| Никотин | Нитрозамин |
| Ацетальдегид | Акролеин |
| Пропиленгликоль | Диэтиленгликоль |



Токсические вещества в сигаретах:

- | | |
|-------------|----------|
| Никотин | Аммоний |
| Ацетон | Метанол |
| Бутан | Кадмий |
| Мышьяк | Клей |
| Угарный газ | Гексамин |



Опасные альтернативы обычному курению

Внимание! В современном мире имеется множество новых способов доставки табака и никотина в организм, которые ложно позиционируются как менее вредные!

вейпы,
электронн
ые
сигар



- облитерирующий бронхиолит
- ХОБЛ
- гипертония, ИБС
- потеря аппетита
- бессонница, прерывистый сон
- снижение иммунитета
- снижение кислорода в крови
- депрессии
- ожоги, уродующие травмы

кальян
ные
смес



- отравление угарным газом
- рак
- наркотическая зависимость
- инфекционные заболевания
- аллергия
- воспаления слизистой глаз
- снижение остроты зрения
- гипертония, инфаркт
- инсульт

снюс -
жеватель
ный
табак



- язвы рта
- разрушение зубов
- рак
- язвенные процессы
- сахарный диабет
- инсульт
- инфаркт

спайсы -
куритель
ные
смеси



- наркотическая зависимость
- социальная дезадаптация
- шизофреноподобные расстройства
- снижение иммунитета
- органические поражения ЦНС
- импотенция у мужчин
- бесплодие у женщин
- деградация
- полный распад личности

Другие факторы, влияющие на здоровье легких

Патологии
верхних
дыхательных
путей



Некоторые
неврологические
заболевания



Сердечная
недостаточность,
ИБС, гипертония



Злоупотребление
алкоголем



Сахарный
диабет



Заболевания
полости рта



КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей, это может привести к раку, туберкулезу, бронхиту и астме.



Ногти приобретают желтоватый оттенок и становятся ломкими, кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет.



Курение может стать причиной гастрита и язвы.



Риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше.



Сердце делает за сутки на 15 тысяч сокращений больше, чем нужно. Это грозит инфарктом.



Ухудшает зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани.



На зубах появляется жёлтый налет, эмаль разрушается.



Курение ведет к распаду витаминов в организме.

ХОБЛ

Хроническая
обструктивная
болезнь легких

Хронический бронхит

Норма



Воспаление
и избыточная
слизь



Эмфизема

Здоровая



Альвеолярные
мембраны
разрушаются





Туберкулез чаще всего влияет на легкие, но может поражать и другие органы. Передается воздушно-капельным путем.

- Туберкулезом инфицирована треть всего мирового населения,
- но заболевает лишь каждый десятый.

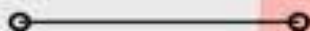
Распространенные признаки



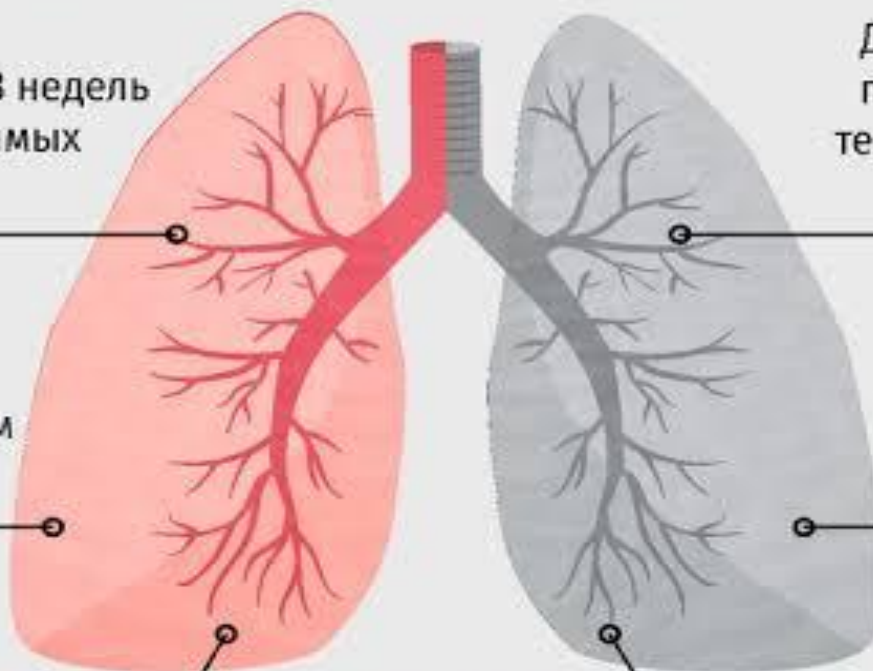
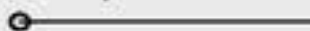
кашель
больше 2 – 3 недель
без объяснимых
причин



Кашель
с выделением
мокроты

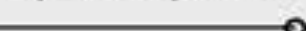


Слабость,
потеря веса



Факторы риска —
заболевания,
ослабляющие иммунитет:
ВИЧ, сахарный диабет

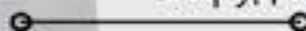
Кровохарканье



Длительное
повышение
температуры
выше 37°C



Одышка
и боль
в груди



Рак лёгкого: типы и стадии

Типы



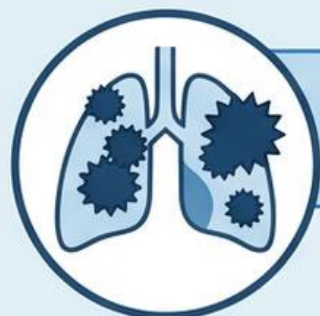
Аденокарцинома (периферический узел)

Обычно на периферии легких.



Плоскоклеточный рак (центральная бронхиальная опухоль)

Возникает в крупных бронхах.

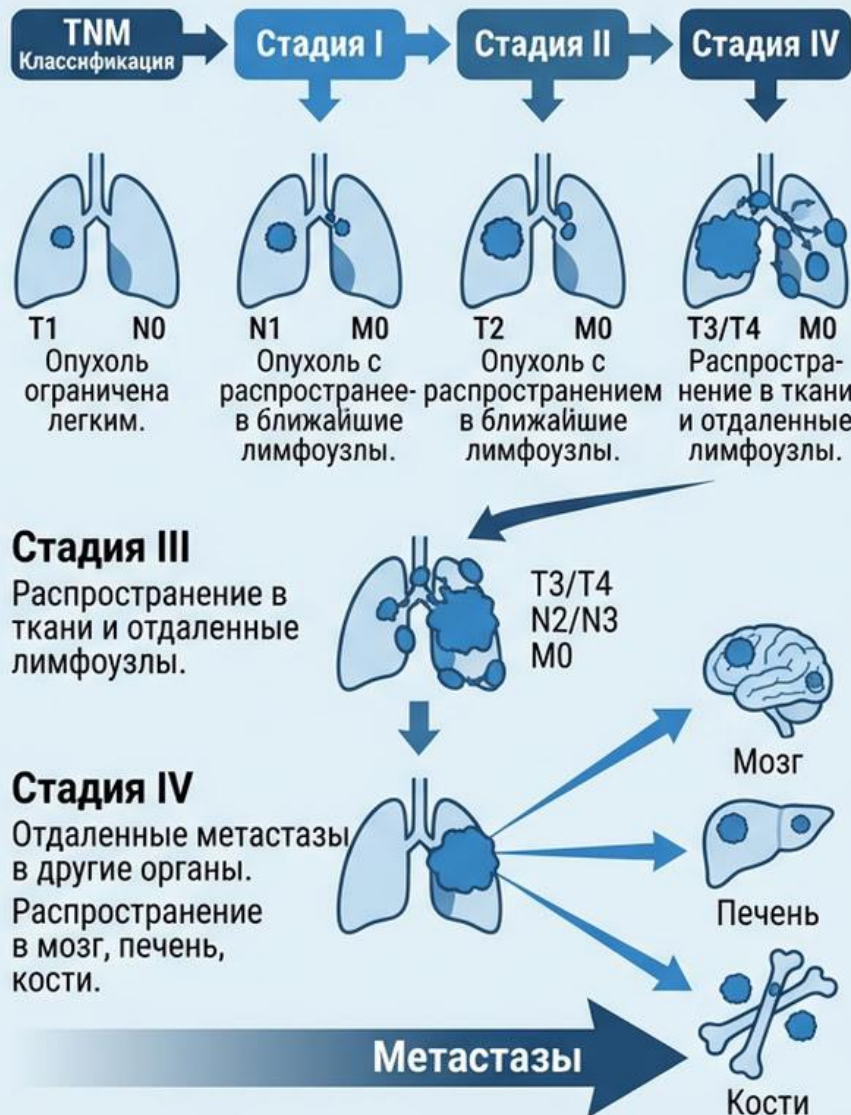


Мелкоклеточный рак легкого (агрессивный рост)

Растет и распространяется быстро.

Синий цвет обозначает немелкоклеточный рак лёгкого (НМРЛ)

Стадии



Тактика лечения рака лёгкого



10 ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ

- *Правильно питайтесь!
- *Не курите!
- *Занимайтесь дыхательной гимнастикой, физкультурой и спортом!
- *Закаляйте организм!
- *Ежегодно проходите флюорографическое обследование!



- *Не забывайте проветривать помещения!
- *Очистите свой дом от пылесборников!
- *Берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии!
- *Чаше выбирайтесь на природу, в лес!
- *Ингаляции и чай – эффективные средства для профилактики и лечения заболеваний легких!

ПРОХОЖДЕНИЕ ФЛЮОРОГРАФИИ ОДИН РАЗ В ГОД – САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ

