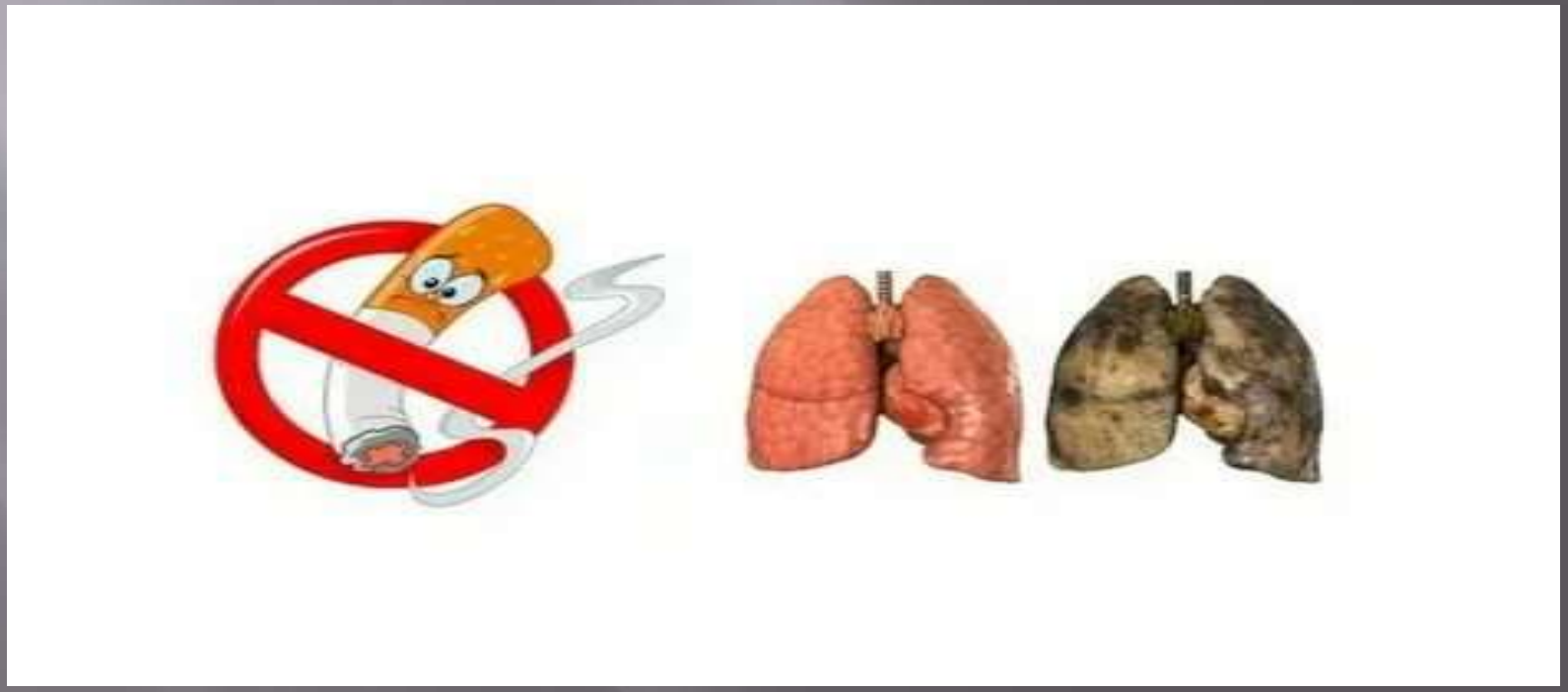
Как защитить главный орган ЛЕГКИЕ от дыма, пара и смога.



Мы вспоминаем о легких только тогда, когда становится трудно дышать. Но этот орган работает без выходных с первого до последнего вдоха. Сохранение здоровья легких — это повод посмотреть правде в глаза: наши легкие находятся под беспрецедентной атакой.

Килограмм смолы против килограмма кислорода

- За один год активного курения табака в нежную ткань альвеол попадает около килограмма табачных смол. Они не просто оседают на стенках — они выжигают их изнутри, разрушая пузырьки, где кровь насыщается кислородом. Бронхи сужаются, превращая каждый вдох в тяжелую работу.



Но главная иллюзия современности — безопасность электронных сигарет.



Вейпы позиционируются как «чистая» альтернатива, но физика процесса говорит об обратном. Аэрозоль электронной сигареты из-за отсутствия едкого запаха можно вдыхать глубже и дольше. Тяжелые металлы (никель, свинец), канцерогены из нагревающегося пропиленгликоля и глицерина бьют точно по цели. В США уже официально признали диагноз **EVALI** («болезнь вейперов») — острое химическое повреждение легочной ткани, которое часто требует реанимации и приводит к необратимому фиброзу (рубцеванию) легких.

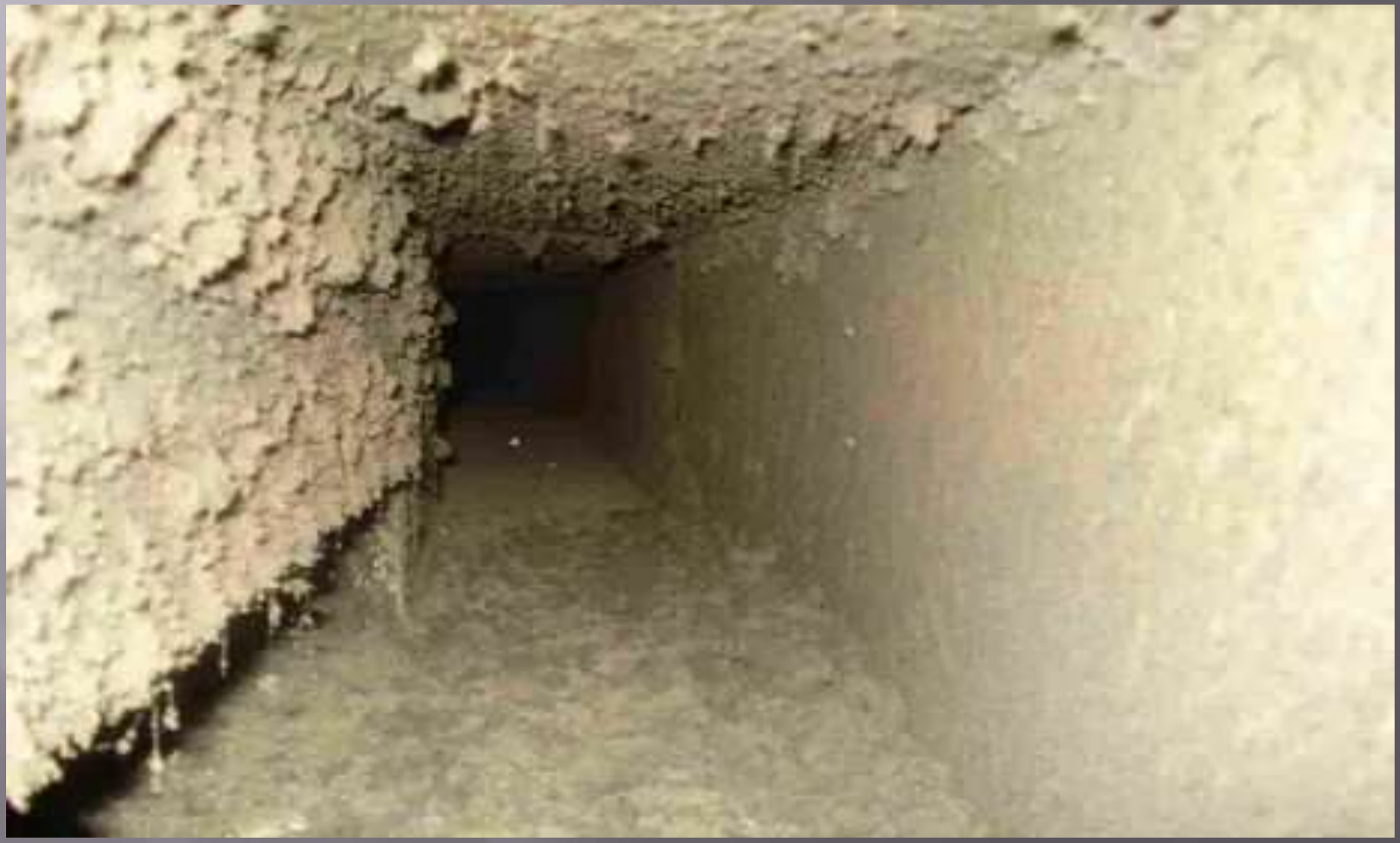


Невидимые враги: воздух и инфекции

Здоровье легких зависит не только от того, что мы вдыхаем добровольно. Твердые частицы городского смога



плесень в вентиляции старых домов



и офисная пыль



работают как наждачная бумага для бронхов.

На этом фоне любая респираторная инфекция может стать фатальной.

Риск тяжелого течения пневмонии критически повышен у людей страдающих:

- **сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертония, ишемическая болезнь);**
- **сахарным диабетом;**
- **ожирением;**
- **неврологическими дефицитами.**

Профилактика— это скучное слово, за которым стоят спасенные жизни.

Государственные меры вроде диспансеризации важны, но начинается все с личного контроля.

Дышите полной грудью через фильтры.

Если вы живете в мегаполисе, использование очистителей воздуха дома



и масок респираторов, если работаете на вредном производстве



– такая же норма, как чистка зубов.

Вакцинируйтесь строго по календарю.

Легкие любят предсказуемость. Национальный календарь прививок включает вакцины от пневмококковой инфекции и гриппа — главных возбудителей смертельной пневмонии. Это единственный способ научить иммунитет уничтожать врага еще на пороге.

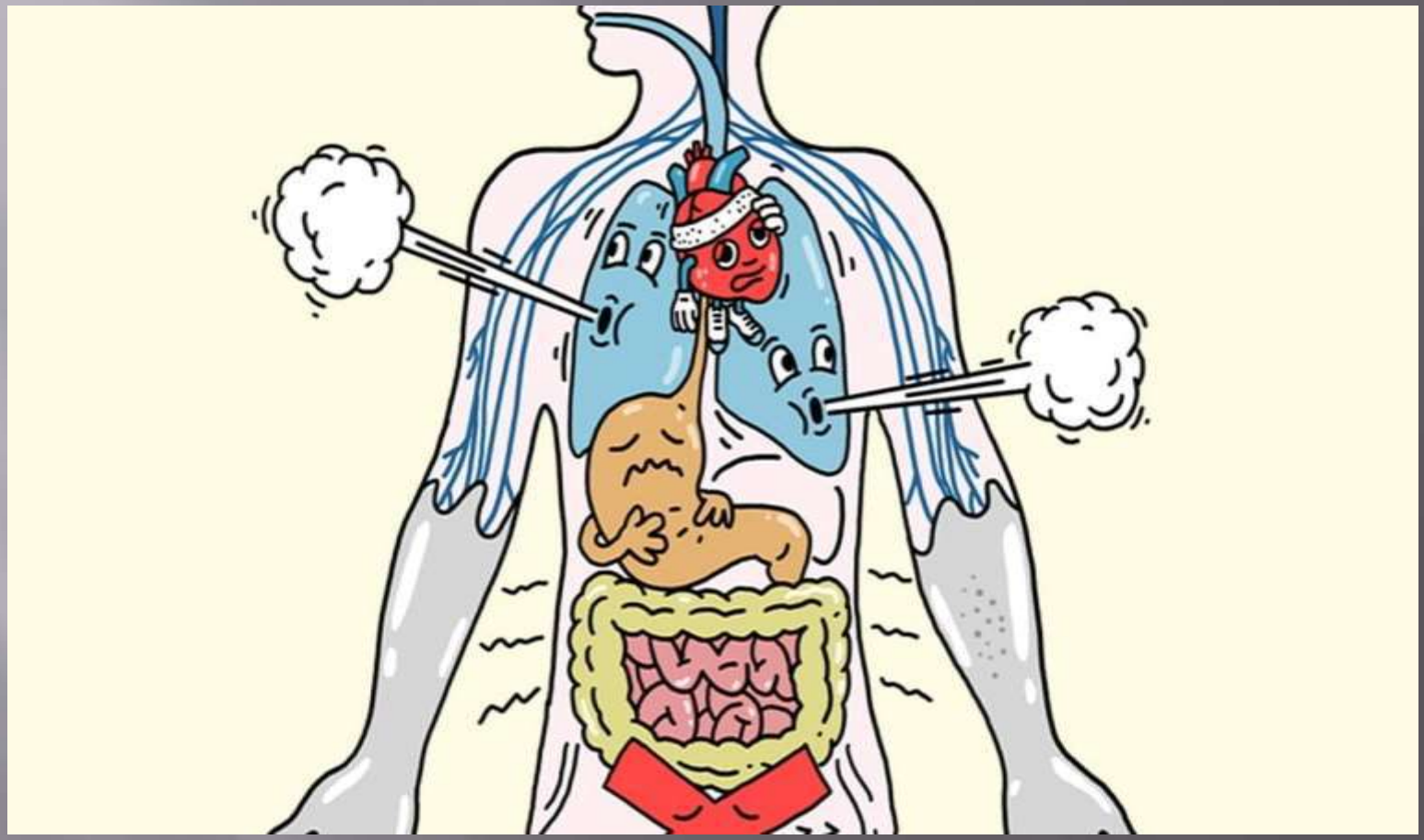


Национальный календарь профилактических прививок

(утвержден приказом Минздрава России от 06.12.2021 N 1122н)

	0	1 мес.	2 мес.	3 мес.	4,5 мес.	6 мес.	12 мес.	15 мес.	18 мес.	20 мес.	6 лет	6-8 лет	14 лет
Гепатит В	V1	V2				V3							
Туберкулез	V											RV	
Пневмококковая инфекция			V1		V2			RV1					
Дифтерия				V1	V2	V3			RV1			RV2	RV3
Коклюш				V1	V2	V3			RV1				
Столбняк				V1	V2	V3			RV1			RV2	RV3
Полиомиелит				V1	V2	V3			RV1	RV2	RV3		
Гемофильная инфекция типа b				V1	V2	V3			RV				
Корь							V				RV		
Краснуха							V				RV		
Эпидемический паротит							V				RV		
Грипп						Ежегодно							

Проверьте соседей по организму.



Здоровье легких напрямую связано со здоровьем рта и желудка. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) заставляет кислое содержимое желудка затекать в гортань во сне, вызывая хронический кашель и астму.

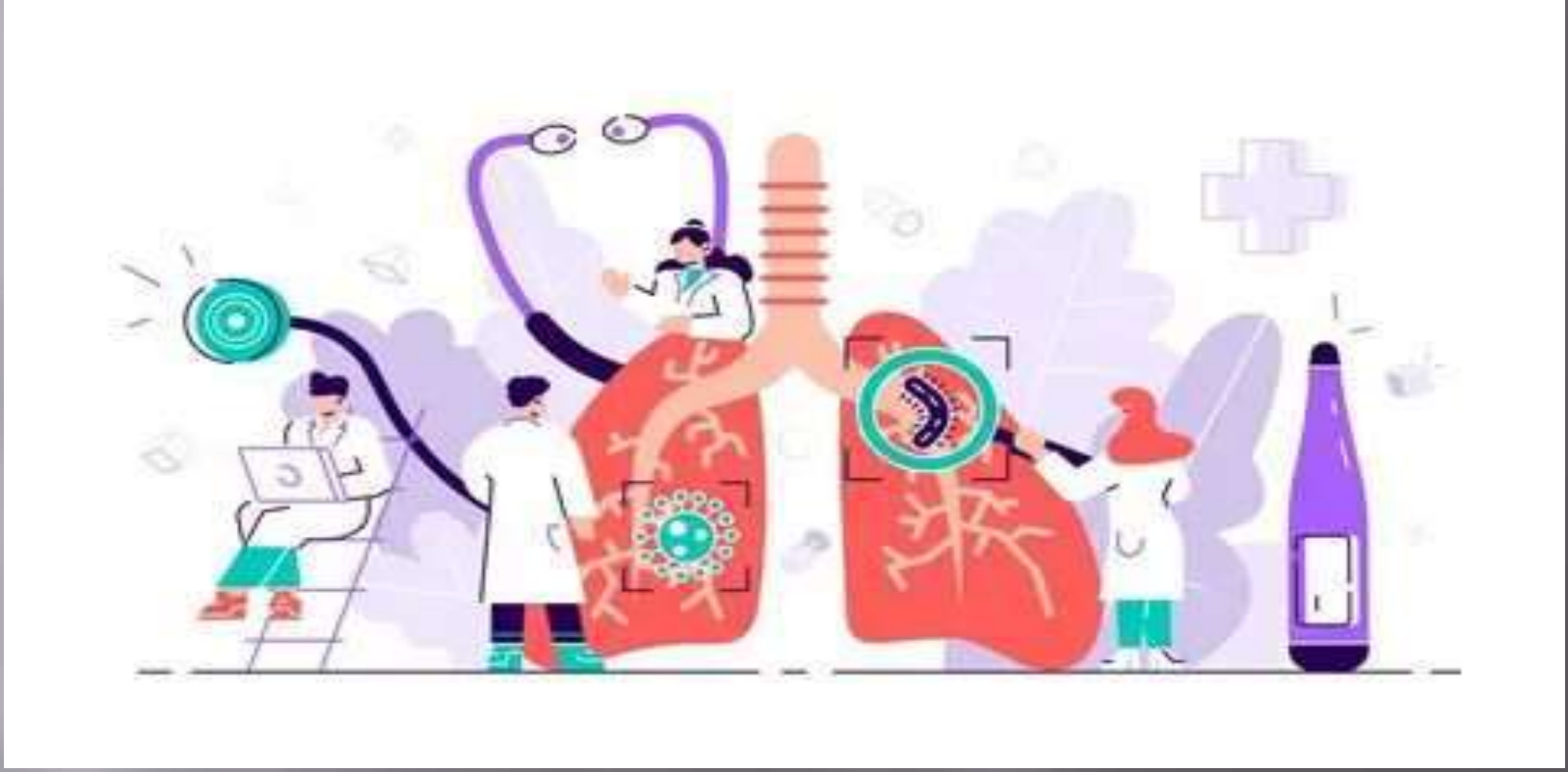
Проблемы с зубами поддерживают постоянный очаг бактериальной инфекции, которая легко спускается вниз по дыхательным путям



Проходите чек-ап ежегодно



Флюорография раз в два года — это формальность. При наличии факторов риска (курение, работа в пыли) необходимо делать низкодозовую КТ легких и спирометрию (проверку функции дыхания).



Легкие — самый терпеливый орган.
Они молчат годами, пока рубцовая ткань замещает здоровую.
Не ждите появления одышки при подъеме на второй этаж.
Откажитесь от дыма любого вида, сделайте прививку и пройдите обследование. Дыхание дается нам бесплатно, но его качество — результат нашей ежедневной дисциплины.