

- обязательно долечивайте простудные заболевания и кашель
- избегайте перегревания и переохлаждения организма
- проводите вакцинацию (профилактические противовирусные прививки).

**При первых симптомах пневмонии обращайтесь к врачу и помните, чем раньше выявлено заболевание, тем быстрее и эффективнее проходит его лечение!**

**ТУБЕРКУЛЕЗ** — опасное инфекционное заболевание, вызываемое палочкой Коха.

Заражение происходит воздушно-капельным путем: при кашле, чихании, разговоре с зараженным человеком на расстоянии до 1-1,5 метров.

Наступлению болезни способствуют ослабленный иммунитет, плохое питание, курение, нервное или физическое истощение организма.

Основные симптомы: отсутствие аппетита, общая слабость, похудание, повышение температуры тела, которую большой может не заметить, кашель, повышенное потоотделение, преимущественно в ночное время суток.

Периоды обострения могут сменяться затишьем, но, тем не менее, заболевание, если его не лечить, будет

продолжать прогрессировать, нарушая практически все функции жизнедеятельности организма.

#### **Меры профилактики:**

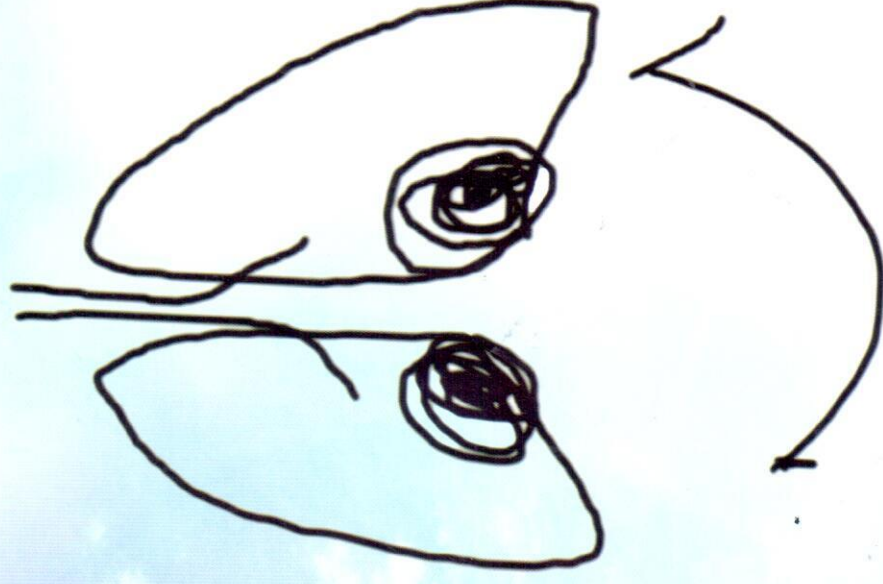
- включайте в свой рацион питания рыбу, молочные продукты
- обязательно проходите флюорографический осмотр 1 раз в 2 года — это поможет выявить заболевание на ранних стадиях и сделать курс лечения более эффективным.

**При первых симптомах заболевания обращайтесь к врачу!**

**ДЫХАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ЖИТЬ!  
БЕРЕГИТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ И  
СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА  
ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ,  
ЭТО ПОМОЖЕТ ПРЕДТВРАТИТЬ  
РАЗВИТИЕ ОПАСНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ  
И ПРОДЛИТ ВАШУ ЖИЗНЬ!**

[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)

*Дышите -  
это полезно!*



Администрация г. Екатеринбург

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Легкие и бронхи — уникальные органы нашего организма, они позволяют нам дышать и наполняют кровь кислородом. Также, легкие регулируют температуру тела, обмен жидкости и солей в организме, защищая его от посторонних веществ из вдыхаемого воздуха.



К сожалению, органы дыхания, как и любой другой жизненно важный орган, подвержены различным заболеваниям, в данном буклете приведены наиболее опасные из них.

**БРОНХИТ** — острое воспалительное заболевание бронхов, чаще вызываемое вирусной инфекцией.

Острый бронхит сопровождается кашлем, затруднением дыхания и повышением температуры тела.

Бронхит может возникнуть вследствие осложнения перенесенного гриппа, острого респираторного заболевания, «недолеченного» кашля, переохлаждения организма.

**При несвоевременном обращении к врачу бронхит может перейти в хроническую форму!**

**ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)** — распространенное заболевание, которое возникает у курильщиков, а также у людей, чья сфера деятельности связана с различными профессиональными вредностями (повышенная загазованность, запыленность и т.д.).

Типичное начало заболевания после 35-летнего возраста имеет прогрессирующее течение, заканчивается тяжелой дыхательной недостаточностью и неблагоприятным прогнозом для жизни. ХОБЛ и сердечно-сосудистые заболевания часто сочетаются у одного человека.

ХОБЛ сопровождается постоянным кашлем с мокротой, одышкой в начале заболевания при физической нагрузке.

**Для лечения ХОБЛ необходимо, в первую очередь, бросить курить и обратиться за помощью к специалисту!**

**ПНЕВМОНИЯ** — острое инфекционное воспалительное заболевание легких, при котором крошечные воздушные мешочки (альвеолы), в одной или нескольких частях легких, воспаляются и заполняются жидкостью.

Возбудителями пневмонии, как правило, являются бактерии, которые при переохлаждении организма, особенно на фоне алкоголизации, во время простудных эпидемий, аспирационным путем попадают из верхних дыхательных путей в нижние отделы легких, достигая альвеол, где и развивается воспаление.

Основные симптомы пневмонии: резкое повышение температуры тела до 38,5-40 градусов и выше, «влажный» кашель (кашель с мокротой), слабость, снижение или потеря аппетита.

#### **Меры профилактики:**

- бросайте курить. Прекращение курения — основная мера профилактики болезней органов дыхания!
- занимайтесь физической активностью и закаливанием организма