

## Ваші легені на все життя



Протягом усього життя людина повинна ретельно дбати про здоров'я свого організму, в тому числі і здоров'я легень, адже кожен з нас народжується лише з одним комплектом цих органів. Від розвитку до дорослого життя підтримання здоров'я легень є невід'ємною частиною майбутнього здоров'я та благополуччя.

Щоб підтримувати здоров'я цих органів, потрібно уникати шкідливих звичок, забрудненого повітря чи професійного шкідливого впливу (пил, хімічні випари), а також підтримувати регулярну фізичну активність та дотримуватись правил здорового харчування. Крім того, допомогти зберегти ваші легені здоровими можуть щеплення важливими вакцинами, проходження профілактичних медичних оглядів та дотримання правил прийому ліків (не займатись самолікуванням, особливо не приймати антибіотики без призначень лікаря)!

За даними ЮНІСЕФ та ВООЗ захворювання легень, а саме пневмонія, є першочерговою причиною смертності дітей віком до 5 років: щороку ця хвороба забирає життя близько 1,4 мільйонів дітей у світі – це більше, ніж СНІД, малярія та кір разом узяті. У нашій країні щорічно реєструється близько 90 тисяч випадків пневмоній серед дітей віком 0-17 років, а кожні три дні в Україні від цього захворювання помирає одна дитина.

Існує кілька шляхів поширення пневмонії. Віруси і бактерії, які звичайно присутні в носі або горлі дитини, можуть інфікувати легені при їх вдиханні. Вони також здатні поширюватися повітряно-крапельним шляхом при кашлі

або чханні. Крім того, пневмонія може передаватися через кров, особливо під час пологів або відразу після них.

Запобігання пневмонії у дітей є одним з основних компонентів стратегії скорочення дитячої смертності. Імунізація проти Hib-інфекції, пневмококової інфекції, кору та кашлюку є найбільш ефективним способом профілактики пневмонії.

Важливе значення для підвищення захисних сил організму дитини та запобігання пневмонії і скорочення тривалості хвороби має адекватне харчування, починаючи з виключно грудного вигодовування протягом перших 6 місяців життя.

Боротьба з такими екологічними факторами, як забруднення повітря всередині приміщень (наприклад, шляхом використання доступних за ціною екологічно чистих кухонних плит) та створення умов для дотримання правил гігієни в перенаселених житлах також знижує число дітей, які страждають на пневмонію.

У світлі COVID-19 пневмонія та ХОЗЛ залишаються основною причиною смерті в усьому світі у дорослого населення, тому зараз, як ніколи важливо зосередитись на здоров'ї легенів.

Перебіг ураження легень при коронавірусній інфекції поділяється на три фази: реплікація вірусу, імунна гіперактивність, руйнування легень. У перші дні інфікування коронавірус швидко потрапляє до дихальних шляхів та проникає в легені. За висновками науковців COVID-19 не вважається банальною респіраторною інфекцією, яка уражує тільки дихальні шляхи. Хвороботворна дія вірусу SARS-COV-2 спрямована переважно на судинну систему. Ураження стінок дрібних судин супроводжується мікротромбуванням в усіх системах і органах: легенях, нирках, селезінці, печінці, кишківнику. Більш за все мікротромбування є вираженим в легенях. Останні насичують кров киснем, тому розгалуження дрібних судин в легенях набагато більше, ніж в інших органах людини. Патологічні зміни, які виявляються в легенях за допомогою комп'ютерної томографії, є наслідком мікротромбування. Запалення легень може розвиватися при приєднанні бактеріальної інфекції.

Також варто відмітити пагубний вплив тютюну на здоров'я наших органів дихання. Куріння є найпоширенішою шкідливою звичкою у світі. Але паралельно зі збільшенням споживання тютюну, відзначається і зростання рівня захворювань легень, пов'язаних з тютюном, таких як хронічні обструктивні захворювання легень та рак. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі 90% летальних випадків від раку легенів, 75% від хронічного бронхіту і 25% від ішемічної хвороби серця обумовлені палінням. Споживачі тютюну та електронних пристроїв для куріння можуть наразитися на ускладнений перебіг хвороби у випадку інфікування COVID-19, адже вейпи, електронні сигарети та пристрої для нагрівання тютюну так само, як і сигарети чинять шкоду дихальній та імунній системі. Хворі на COVID-19 із курінням в анамнезі мають слабку серцево-судинну систему, що робить таких

пацієнтів більш сприйнятливими до важких симптомів, а отже може збільшити ймовірність смерті.

Куріння позбавляє бронхи можливості розширюватись, а легені – захоплювати достатньо повітря. Так розвивається дихальна недостатність, бо через постійний вплив тютюнового диму бронхи звужуються, стають менш гнучкими.

Також, поверхня бронхів вкрита миготливим епітелієм. Це такі ворсинки, які рухаються і допомагають разом із мокротинням виводити пил, бруд та інші сторонні предмети з легень, аби вони не потрапляли в кров. Через куріння ці ворсинки миготливого епітелію випаляються і не можуть так добре виводити слиз.

Здоров'я легенів, зокрема, може змінюватися і з віком: легені втрачають силу та стають більш сприйнятливими до захворювань. Вікові зміни знижують еластичність легеневих тканин та зменшують м'язову масу діафрагми. Ці та інші зміни можуть зробити нас більш вразливими до проблем з диханням у наступні роки життя.

Легенева вентиляція з віком погіршується, тому потрібно стежити за станом дихальних шляхів, інакше може розвинутися гіпоксія – зниження рівня кисню в крові, що є причиною стомлюваності та сонливості.

Літні люди часто скаржаться на задишку. Вона з'являється через те, що легені стають не такими еластичними як раніше, тому вони не можуть наповнюватися на 100%.

Щоб зменшити ознаки старіння в легенях можна вжити наступних заходів:

- Тренування дихальних м'язів. Найкраща дихальна гімнастика – це пробіжка або прогулянка. Наприклад, 10 тисяч кроків щодня. Проходити цю дистанцію слід швидким темпом, тобто коли ви не можете при цьому говорити по телефону, бо перехоплює дихання. Це тренує не лише наші легені, але і підтримує здоров'я серцево-судинної системи.
- Відмова від шкідливих звичок. Куріння є найпоширенішою шкідливою звичкою, що пагубно впливає на органи дихання. Також варто уникати пасивного куріння.
- Обмеження впливу забруднення навколишнього середовища, пасивного диму, пилу та інших токсинів. Вплив забруднюючих речовин в атмосфері пошкоджує легені та прискорює їх старіння. Коли ми були молодими і сильними, легені легко чинили опір цим токсинам. Однак у міру старіння даний орган втрачає свою опірність та стає більш вразливим перед інфекціями і хворобами. Варто намагатися уникати фізичних занять на вулиці поруч з жвавими трасами і якомога рідше стикатися з забруднюючими речовинами по роботі.
- Попередження інфекцій. Інфекції можуть бути особливо небезпечними для ваших легенів в певному віці. Якщо ви вже страждаєте від ХОЗЛ, то інфекції являють собою смертельну небезпеку. Навіть здорові люди похилого віку можуть захворіти на пневмонію, яка загрожує їхньому життю. Випивайте більше води, їжте фрукти та овочі, частіше мийте

руки водою з милом і зміцнюйте імунітет. Переконайтеся, що ви отримали вакцину від пневмонії, COVID-19 та грипу за потреби.

- Глибоке дихання. Якщо ви, подібно багатьом людям, робите швидкі неглибокі вдихи, то тим самим використовуєте тільки незначну частину своїх легенів. Глибоке дихання дозволяє прочищати ці органи і забезпечує повноцінний обмін кисню. Дослідження показують, що глибоке дихання у вигляді занять тривалістю близька 10 хвилин в день покращує функціонал легенів та зміцнює їх здоров'я.
- Підтримання здорової ваги. Фізичні вправи та правильне харчування – не тільки спосіб підтримки здорової ваги, але й відмінний засіб профілактики цілого ряду розладів та захворювань, а лікувальна гімнастика – покращує якість життя при багатьох захворюваннях.