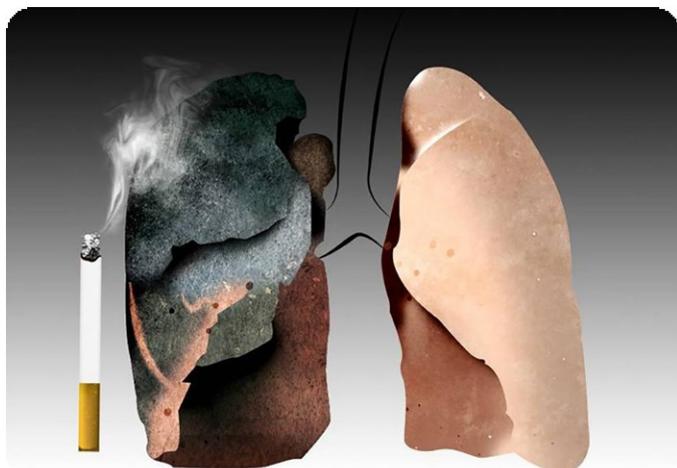


Как сохранить здоровье легких?

Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его - это легкие. Однако, существует несколько факторов, мешающих работе легких.



В первую очередь, это курение. Всего за год в лёгкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.

Большую роль играет и гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.

Невнимание к своему здоровью является фактором, значительно влияющим на дыхательную систему. Вполне объяснимо, что не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие и зачастую приводит к развитию хронических заболеваний органов дыхания и, соответственно, к снижению их функции.

Жизнь в мегаполисе также относится к факторам, которые ухудшают дыхательную функцию. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Нельзя недооценивать вклад избыточного веса. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу. Такие люди часто страдают от одышки. Одышка в той или иной степени знакома практически каждому человеку. Но в норме, она возникает лишь при больших перегрузках, физических или эмоциональных. А вот, если ощущение нехватки воздуха беспокоит при обычных нагрузках или даже в покое, то пора бить тревогу. Это может быть первым признаком серьезных проблем, таких как дыхательная или сердечная недостаточность. Это состояние является следствием хронического перенапряжения сердечной и дыхательной систем при значительном избыточном весе. А ожирение является фактором риска появления остановок дыхания во сне. Научное название этого явления - синдром обструктивного апноэ сна, а если сказать просто – храп.

Когда лишний вес достигает «критического» для человека значения, он теряет способность дышать достаточно глубоко, что приводит к гиповентиляции. Происходит это от того, что грудная клетка оказывается в капкане из жировых отложений и лёгкие, утрачивают способность полноценно наполняться воздухом. В результате, в мельчайших структурах лёгочной ткани

нарушается обмен кислорода и углекислого газа. При этом, содержание кислорода в крови снижается, а насыщенность крови углекислым газом, напротив, возрастает.

Кроме того, дыхательная система, вынужденная работать в предельно интенсивном режиме в течение дня, переутомляется от такой постоянной перегрузки, поэтому во время ночного сна, когда часть мышцы естественным образом расслабляется, нарушения дыхания ещё большее усугубляются. А так как, большая часть тучных людей, одновременно имеет ещё и синдром обструктивного апноэ сна, то дыхательная недостаточность у них после засыпания резко прогрессирует.

Это состояние получило название синдрома ожирения гиповентиляции или синдрома Пиквика. При отсутствии своевременного лечения пиквикский синдром приводит к сердечной недостаточности, инвалидности и преждевременной смерти.

Проявления синдрома Пиквика: значительный лишний вес, дневная сонливость, одышка при небольших нагрузках или даже в покое, х и остановки дыхания во сне, синюшное лицо и губы, отеки ног.

Если у вас или знакомых вам людей кроме храпа и лишнего веса присутствует хотя бы еще один дополнительный симптом из этого списка, то нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Возможно, он подскажет пути решения этой проблемы.

Лечение людей с синдромом ожирения-гиповентиляции представляет серьезную медицинскую проблему. Эффективных лекарственных препаратов нет и пока не предвидится, а снижение веса достаточно долгосрочная перспектива. Кислородотерапия у таких больных не дает должного эффекта, тогда как здоровье ухудшается с каждым днем.

Наличие остановок дыхания требует обязательного лечения апноэ сна, но одного этого часто бывает недостаточно. И всё же, способ, позволяющий эффективно восстановить дыхательную функцию, вылечить апноэ сна и предотвратить фатальные осложнения гиповентиляции на фоне ожирения, существует. Это вспомогательная вентиляция лёгких через закрывающую нос и рот пациента маску. Так называемая БиПАП-терапия. Так как, наиболее тяжёлая дыхательная недостаточность развивается у пациентов с пиквикским синдромом во время сна, то и лечение обычно проводится ночью. Такой прибор обеспечивает не один, а два разных уровня положительного давления воздуха. Меньшее давление на выдохе, поддерживает верхние дыхательные пути открытыми во время сна, а большее давление вдоха позволяет наполнить лёгкие пациента достаточным количеством воздуха, что позволяет обеспечить поступление кислорода и удалить углекислый газ. Отдохнувшая за ночь система дыхания, оказывается способной поддерживать адекватный газообмен в течение дня.

Но, не стоит уповать только на чудеса современной медицины. Любое лечение должно быть направлено на устранение причины заболевания. Значит, основная цель, в этом случае, здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а лёгкие от давления. Регулярные кардионагрузки позволят увеличить ёмкость лёгких и улучшить их функции. Плавание, езда на велосипеде, или же час

ходьбы пешком в день, сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.

Если у вас нет лишнего веса, и вы не испытываете вышеупомянутые трудности с дыханием, ходьба и другие виды физической активности, будут только на пользу.

Заботится о сохранении здоровья лёгких, необходимо любому человеку. Поэтому, тем, кто думает, как это сделать, напомним ещё пару простых способов.

Главное - это отказ от курения. Когда человек перестаёт курить, лёгкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Даже у куривших много лет, после отказа от курения, есть шанс вернуть лёгким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы.

Важным элементом сохранения здоровья лёгких, является своевременное и грамотное лечение простудных заболеваний. Даже банальный насморк требует лечения, иначе он может незаметно стать серьёзной болезнью. Старайтесь лечить любое заболевание до полного выздоровления и не переносить его на ногах.

Свежий воздух – незаменимый элемент для сохранения легких здоровыми. Пользуйтесь любой возможностью проводить выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на городе, жителям мегаполиса лучше провести их за его пределами, чтобы получить свежий воздух, провести время в движении, отдохнуть от городского шума и насладиться пением птиц.

Врач-методист

Е.А. Морозова