

12 вопросов пульмонологу

С наступлением осени простуды начинают атаковать нас с удвоенной силой. Мы поговорили с врачами-пульмонологами, расспросив их, как повысить иммунитет, как правильно защитить свой организм и избежать проблем с лёгкими — чтобы всегда дышать полной грудью.

1 ? Почему в осенне-зимний период у нас так часто обостряются хронические заболевания лёгких и дыхательных путей

Это связано с ежегодными эпидемиями ОРВИ и гриппа. Любая инфекция в принципе способна спровоцировать обострение уже имеющихся недугов, и, пожалуй, в первую очередь — заболеваний дыхательных путей. Вирусная инфекция поражает нос, носоглотку и гортань. Затем постепенно начинается спускаться все ниже, и поэтапно «захватывает» трахею, бронхи и лёгкие.

2 ? О чём говорит постоянный сухой кашель

Предпосылок для возникновения хронического сухого кашля достаточно много. Если он не проходит в течение двух месяцев, это может быть вызвано несколькими причинами. Например, забросом содержимого желудка в пищевод (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) или спазмом бронхов (бронхиальная астма), приёмом некоторых лекарств (ингибиторов-АПФ), хроническими заболеваниями лёгких (саркоидоз). В любом случае, если кашель не проходит так долго, следует обратиться к врачу.

3 ? Правда ли, что хронический насморк — один из симптомов бронхиальной астмы

У аллергиков, как известно, может быть постоянно заложен нос. И они склонны к развитию бронхиальной астмы. Так что хронический ринит и правда может быть одним из симптомов заболевания. Если это ваша проблема — посетите врача.

4 ? Летний смог небезопасен для лёгких. Как избавиться от его последствий

В период смога задымлённую территорию лучше всего покинуть. Но так как далеко не у всех есть такая возможность, помогите своему организму, в частности, дыхательной системе, справиться с последствиями задымления: принимайте витамины-антиоксиданты.

5 ? Правда ли, что аллергия может перерасти в пневмонию

Нет, это утверждение — миф. Пневмония — это инфекционное заболевание. Существует редко встречающийся аллергический пневмонит. Он характеризуется воспалением альвеол и окружающей их ткани, вызванным аллергией на вдыхание органической пыли или какого-либо химического вещества.

6 ? Насколько эффективны занятия дыхательной гимнастикой

Она способна принести пользу только при двух условиях. Первое: её должен назначать врач. Ведь на сегодняшний день существует масса методик, которые в разной степени хороши при различных видах бронхолегочных заболеваний. Второе важное условие: пациенту необходимо выполнять комплекс упражнений регулярно.

7 ? Можно ли заниматься фитнесом на улице в холодное время года

Да. Это не значит, что, наглотавшись холодного воздуха, вы непременно заболеете. Главное правило: подходить к подобным нагрузкам разумно, без неуместного энтузиазма.



КОНСУЛЬТАНТЫ: ЕЛЕНА ШИБЕКО, к.м.н., врач-пульмонолог, Клиника МЕДСИ на Пречистенке; ИЛЬЯ СМИТИЕНКО, к.м.н., врач-пульмонолог, Медицинский центр «Столица».

12 вопросов

Его дым содержит высокий уровень токсичных соединений: смолы, окись углерода, тяжёлые металлы и канцерогенные химические вещества. Кальян способен провоцировать развитие рака лёгких, респираторные заболевания и болезни пародонта.

8 ? Стоит ли проводить осенний или зимний отпуск в жарких странах

Если отпуск выпадает на холодное время года, естественно возникает желание отдохнуть в странах с более тёплым климатом. И хотя многие отпускники боятся, что перелёты «из зимы в лето» скажутся на состоянии организма не лучшим образом, в подавляющем большинстве случаев здоровью — в том числе здоровью лёгких — это совершенно ничем не угрожает.

9 ? Могут ли наносить вред здоровью ароматерапия и благовония

При злоупотреблении аромамаслами и благовониями происходит раздражение бронхов. Чрезмерное увлечение ароматерапией наиболее вредно для астматиков и пациентов с хронической обструктивной болезнью лёгких (ХОБЛ).

10 ? Насколько опасен для лёгких офисный лазерный принтер

В лазерных принтерах содержится специальный тонер — сверхмелкий порошок, который вреден для здоровья дыхательных путей. Его частицы попадают в лёгкие.

11 ? Каким образом подготовить дыхательную систему к зимнему периоду

Для этого можно принять комплекс мер, в целом направленных на повышение иммунитета. Соблюдать баланс между работой и отдыхом, выполнять несложные физические упражнения, активнее включать в своё меню богатые витаминами и минералами продукты. Избегайте пыльных и задымлённых мест, которые загрязнены вредными веществами. Регулярно делайте влажную уборку в доме. Принимайте иммуностимулирующие препараты. Своевременно лечите простуду.

12 ? Почему курение кальяна считается вредным

Вред при курении кальяна в несколько раз превышает вред от выкуривания сигареты (это относится и к его пассивному курению!).

Текст: ЕЛЕНА НАТЫКИНА. Фото: EASTNEWS, SHUTTERSTOCK