**Пресс-релиз**

**Всемирный день легких**

25.09.2019г.

Всемирный день легких в этом году отмечается 25.09.2019. Основная цель проводимых медицинскими работниками мероприятий еще раз напомнить об элементарных методах профилактики различных простудных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей в холодный период года встречаются у каждого четвертого жителя планеты и являются одной из основных причин обращения к врачу.

Как правило с сентября по апрель такие случаи становятся массовыми, что связано с повышенной «активностью» респираторных вирусных инфекций. В настоящее время сезонные рамки меняются. На развитие заболеваний влияют факторы загрязнения воздуха, миграционные процессы среди населения. Однако к ним в настоящее время добавляются другие факторы способствующие развитию заболеваний: курение, вредные условия труда и т. д. Причиной воспалительных заболеваний носа и глотки могут послужить плесень, шерсть домашних животных (тогда речь идет об аллергических риносинуситах) Основные симптомы - заложенность носа, ухудшение обоняния. К ним добавляются высокая температура, головные боли, а также снижение иммунитета (как местного так и общего).

Только профилактикой можно свести эти заболевания до минимального уровня. Все зависит от вашего внимательного отношения к своему здоровью. Воспалительные заболевания верхних дыхательных путей - это группа различных инфекционных заболеваний, которые передаются в основном воздушно-капельным путем. К большинству инфекций нет иммунитета, инфекциями можно переболеть не один раз. В современной жизни, с ее урбанизацией, массовым перемещением людей и пренебрежением к собственному здоровью, они создают серьезную медицинскую и социальную проблему. Их значение определяется большой распространенностью и высокой заболеваемостью среди отдельных групп населения, Они сопровождаются значительными материальными затратами на диагностику и лечение этих заболеваний.

Эффективность лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей зависит от концентрации внимания медработников именно на группах населения: дети, подростки, пожилые граждане.

Своевременное обращение к врачу позволяют начать лечение имеющихся воспалительных заболеваний на ранних этапах. При амбулаторном лечении сроки лечения относительно небольшие и любые заболевания удается полностью излечить. Без обращения к врачу, попытки самолечения заболевания могут привести к хроническому течению и вызвать различные осложнения, как со стороны органов дыхания, так и других органов и систем человека. Для каждого из нас не лишним будет обязательное ежегодное флюрографическое обследование грудной клетки, которое позволяет своевременно исключить многие заболевания легких.

Каждый из нас несет ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье своих близких. Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь физкультурой и спортом, соблюдайте правила личной гигиены. В периоды подъема массовых простудных заболеваний старайтесь не посещать места с большой скученностью людей. Регулярно проветривайте жилые и нежилые помещения. Хорошо питайтесь, употребляйте ежедневно фрукты и овощи. Не занимайтесь самолечением, обратитесь своевременно за медицинской помощью к врачу в районную поликлинику УЗ «Березинская ЦРБ» - т.5-56-26 Только так вы сохраните свое здоровье и здоровье своих близких.