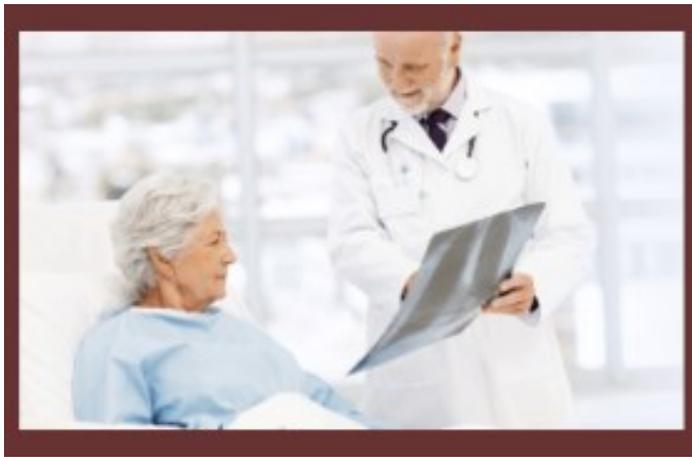


Профилактика заболеваний органов дыхания в старшем возрасте.



Болезни органов дыхания стоят на третьем месте среди причин смертности людей старшего возраста. В большой степени это связано с возрастными изменениями, снижением функциональных возможностей организма. С возрастом происходят дегенеративные изменения грудного отдела позвоночника, появляется сутулость и сгорбленность, что приводит к уменьшению объема грудной клетки. Слабеют мышцы, а значит, ослабляется сила вдоха и выдоха. Уменьшается жизненная емкость легких. Происходят атрофические процессы в слизистой дыхательных путей, снижается эластичность легочной ткани и альвеол. В результате нарушается газообмен, снижаются адаптационные возможности органов дыхания. Дыхательная система работает с большим напряжением, особенно при физических нагрузках и стрессе. Часто имеет место возрастное снижение иммунной защиты. У многих имеются серьезные сопутствующие заболевания, в первую очередь сердечно-сосудистые. Все это приводит к тому, что болезни органов дыхания в старшем возрасте протекают более тяжело, чем у молодых, часто дают осложнения, могут привести к дыхательной недостаточности, нарушению работы других органов и систем.

Поэтому крайне важно проводить профилактические мероприятия для того, чтобы предупредить болезни органов дыхания, снизить частоту обострений имеющихся, предотвратить тяжелые осложнения.

Основные меры профилактики:

- 1) Спокойный размеренный образ жизни, полноценное питание с достаточным употреблением овощей и фруктов, рыбы, диетических видов мяса.
- 2) Отказ от курения, как основного фактора риска заболеваний дыхательной системы.
- 3) Избегайте переохлаждения, тепло одевайтесь в холодную и влажную погоду.
- 4) В период сезонных респираторных инфекций необходимо избегать мест скопления людей, контактов с заболевшими, соблюдать масочный режим, гигиену рук и тела.
- 5) Очень важно регулярное проветривание и влажная уборка помещений. Насыщенный пылью, углекислым газом, сухой воздух способствует заболеваниям органов дыхания. Поэтому в панельных домах, где особенно сухо и пыльно, рекомендуется использование бытовых

увлажнителей воздуха. Если по какой-то причине это невозможно, просто расставьте по квартире банки с водой и наполняйте их по мере испарения влаги. В отопительный сезон помогает развешивание влажных простыней.

6) Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе. Если вы не можете выходить из дома, укутайтесь и откройте форточки. Главное, соблюдать меру и не переусердствовать.

7) Достаточная физическая активность: ходьба, ежедневная утренняя гимнастика и оздоровительные физические упражнения, плавание. Помните: нагрузка должна быть посильной. Необходим комфортный темп, который обеспечит спокойное ровное дыхание. Полезны любые посильные упражнения, связанные с подъемом и разведением в стороны рук, небольшими наклонами туловища. Ходить рекомендуется 20-30 минут в день по ровной поверхности, неспешным размеренным шагом, сохраняя ровное спокойное дыхание. Начинать нужно с медленной небольшой прогулки, в дальнейшем постепенно увеличивать расстояние и темп. Очень полезна северная (скандинавская) ходьба. Занятия должны доставлять хорошее настроение, удовольствие и бодрость.

8) Старайтесь дышать через нос, при этом воздух согревается, очищается от вредных частичек пыли и микроорганизмов.

9) Приучите себя к ежедневным простым закаливающим процедурам. Тут главный помощник прохладная вода – умывание лица и рук до локтей, обтирание тела смоченным полотенцем, полоскание горла и полости рта. Важно постепенно снижать температуру воды от теплой до прохладной. А вот стрессы от ледяной воды, способные вызвать спазм сосудов и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы совершенно не нужны.

Примеры простых упражнений для тренировки дыхательной системы:

- лежа на спине: согните ноги в коленях, сделайте глубокий спокойный вдох (при этом поднимается передняя брюшная стенка и расширяется грудная клетка), спокойный выдох;

- исходное положение сидя, спина прямая: разведите локти в стороны – вдох, в исходное положение – выдох;

- исходное положение стоя: поднимите вытянутые руки в стороны, затем вверх – вдох, в исходное положение – выдох;

- исходное положение стоя; руки согнуты перед грудью, разведите руки в стороны – вдох, в исходное положение – выдох;

- исходное положение стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела; наклоняя корпус влево, заведите правую руку за голову – вдох, в исходное положение – выдох; повторите с наклоном вправо, за головой левая рука;

- положение любое – лежа, сидя, стоя; дышите, зажимая одну ноздрю по очереди.

Полезно упражнение на выдох с сопротивлением. Для этого нужны стакан, наполненный водой, и трубочка. После глубокого вдоха как можно медленнее выдыхаем через трубочку в воду. Упражнение желательно

повторять 4-5 раз в день по 5-10 минут. Такая дыхательная гимнастика тренирует выносливость легких.

Помните, наше здоровье и долголетие зависит от нас самих и нашего образа жизни. Берегите себя и будьте здоровы!

Врач методист
Л.В.

Сарычева