



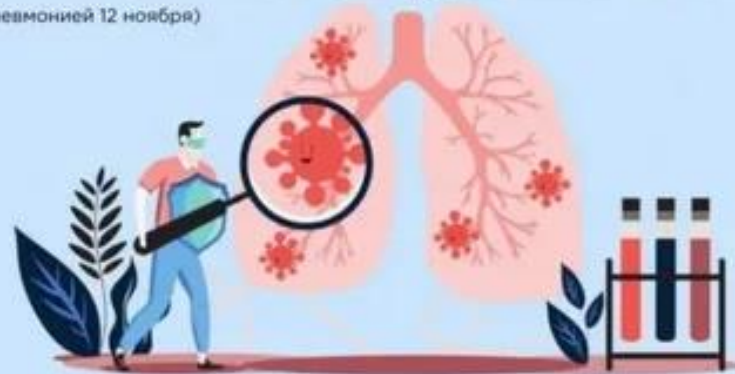
**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

(в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября)

6 - 12 НОЯБРЯ



## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- ✦ Влажная уборка и проветривание помещений
- ✦ прогулки на свежем воздухе
- ✦ дыхательная гимнастика (дыхание через нос)
- ✦ отказ от пагубных привычек;
- ✦ занятия физкультурой;
- ✦ сбалансированное питание;
- ✦ полноценный сон;
- ✦ сезонный прием витаминов;
- ✦ достаточное количество отдыха.



## ПНЕВМОНИЯ

### воспаление легких

Распространенность у детей связана с анатомо-физиологическими особенностями, обуславливающими:

- низкие резервные возможности аппарата дыхания
- легкость нарушения бронхиальной проходимости
- склонность к отекам



## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

### ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



Кашель (с мокротой)



Боль в грудной клетке



Одышка



Потеря аппетита



Потеря веса



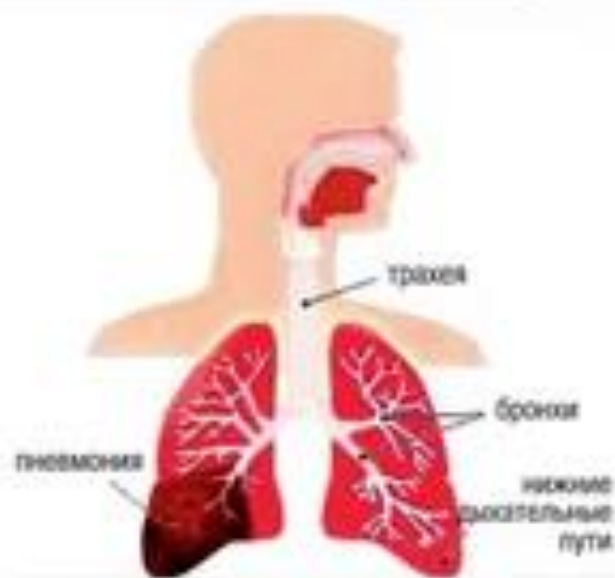
Повышение температуры тела

В случае длительного кашля немедленно обратитесь к врачу. Только врач может поставить точный диагноз после обследования. НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

# ПНЕВМОНИЯ

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Острая респираторная инфекция, воздействующая на лёгкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



## Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

## Факторы риска

### для взрослых

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

### для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

## Симптомы заболевания

- температура 38-40°C
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

## Профилактика

- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек
- здоровый образ жизни
- вакцинация против гриппа
- вакцинация пневмококковой инфекции

**При малейшем подозрении на пневмонию  
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО вызывайте врача.!**



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"



## Заболевания верхних дыхательных путей

- ОРВИ
- Ринит
- Синусит
- Тонзиллит
- Фарингит
- Ларингит



## Заболевания нижних дыхательных путей

- Бронхит
- Пневмония
- Хроническая обструктивная болезнь легких

## Дыхательная гимнастика

Направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.

Основной комплекс включает в себя:

- «Обними плечи» - 8 раз по 8 вдохов-движений;
- «Большой маятник» - 6 раз по 8 вдохов-движений;
- «Повороты головы» - 6 раз по 8 вдохов-движений;
- «Маятник головой» - 6 раз по 8 вдохов
- "Перекаты"



## Дыхательная система человека

- 1 – носовая полость;
- 2 – ротовая полость;
- 3 – гортань; 4 – трахея;
- 5 – левый главный бронх;
- 6 – левое легкое;
- 7 – правое легкое;
- 8 – сегментарные бронхи;
- 9 – правые легочные артерии;
- 10 – правые легочные вены;
- 11 – правый главный бронх;
- 12 – глотка;
- 13 – носоглоточный ход

