

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

# Лёгкое дыхание

Наши лёгкие любят свежий воздух, гимнастику и витамины

**В редакции «Орловской правды» состоялась прямая линия с главным внештатным пульмонологом Орловской области, заведующей пульмонологическим отделением областной клинической больницы Ольгой Анатольевной Передельской.**

**— Я курила 20 лет. Семь месяцев назад бросила. Можно сказать, что мои лёгкие уже очистились?**

**Елена, г. Орёл**

— 20 лет — это серьёзный стаж. За семь месяцев лёгкие не станут полностью чистыми, но в любом случае позитивный процесс в ваших лёгких пошёл. Вы, наверное, и сами заметили, что перестали кашлять по утрам, легче стали подниматься по лестнице. Так что желаю вам больше никогда не возвращаться к вредной привычке.

**— «Работают» ли сегодня народные средства от кашля, например мёд, малина, картофельный пар, или это уже анахронизм, и не стоит на них тратить время?**

**Сергей Комаровский, г. Орёл**

— Народные средства тоже можно использовать в лечении: горячее питьё, редька с мёдом, лук, чеснок и другие. Но при этом диагноз должен поставить врач, чтобы не пропустить что-то серьёзное. Ведь кашель может быть симптомом многих заболеваний органов дыхания: гриппа, синусита, фарингита, бронхита, пневмонии, туберкулёза, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях, патологии пищевода и других.

**— Мой знакомый курит электронные сигареты и говорит, что они безвредны и помогают «завязать» с курением. Это правда?**

**Ольга Щепина, г. Орёл**

— Нет. Электронные сигареты — это не очень хорошо. Количество никотина в жидкости может быть велико и опасно для жизни. Кроме никотина электронные сигареты содержат вредные вещества (ароматизаторы, красители, глицерин, пропиленгликоль). Некоторые компоненты могут вызывать аллергическую реакцию и раздражение дыхательных путей. Они привлекают несовершеннолетних внешним видом устройства, запахом. Но бросить курить они не помогают. Если возникают трудности в борьбе



Фото Сергея Мокроусова

с этой вредной привычкой, лучше воспользоваться никотинзаместительной терапией. В аптеке продаются содержащие никотин пластырь, жевательная резинка и спрей. Они помогают снять тягу к курению и облегчить различные проявления синдрома отмены. Много зависит от степени зависимости от курения и желания бросить курить.

**— Я курю 10 лет примерно по пачке в день. Это считается сильной зависимостью?**

**Александр Макаров, г. Орёл**

— Да. Рекомендую вам и всем, кто хочет бросить курить, обратиться в центр здоровья при областной консультативной поликлинике (бульвар Победы, 10). Здесь проводится начальный курс борьбы с табакокурением. Вы узнаете точно, какая у вас зависимость и какая потребность бросить курить — сильная или слабая. В зависимости от результата вам дадут рекомендации.

**— Мне 56 лет. Поднимаюсь на третий этаж, и уже появляется учащённое дыхание. Это может быть признаком астмы?**

**Екатерина Васильевна, г. Орёл**

— Не обязательно. Одышка может быть симптомом сердечно-сосудистых заболеваний, патологии дыхательной системы. Также причиной одышки могут быть анемия и лишний вес. Для астмы больше характерны приступы удушья, которые не связаны с физической активностью. Например, человек пробежался, отдышался, дыхание успокоилось, а минут через 10 начинается сухое покашливание, потом появляется тяжёлое дыхание даже со свистом в груди. Такие симптомы очень характерны для астмы физического усилия.

**ЦИФРА**

**> 900**

пациентов в год проходят курс лечения в пульмонологическом отделении областной клинической больницы

**— Обязательно ли при бронхите пить антибиотики?**

**Виктория, г. Ливны**

— Если острый бронхит на фоне вирусной инфекции, то в первую очередь необходимы противовирусные препараты. Если у пациента затянувшийся бронхит, то без антибиотиков уже не обойтись. Кашель может быть одним из симптомов пневмонии. В этом случае надо не заниматься самолечением, а обратиться к врачу.

**— Три года назад я перенёс воспаление лёгких на ногах. Позже рентген показал рубцы в лёгких. Теперь ощущаю одышку при любой физической нагрузке. Можно как-то пролечиться сейчас или уже поздно? Мне 63 года.**

**Александр Алексеевич, г. Орёл**  
— Правильно назвать не

«рубцы», а фиброз. Убрать этот старый фиброз уже не получится. Но надо определить причину одышки. Может, она связана не с заболеванием лёгких, а с гипертонией, болезнями сердца, ожирением или другими причинами. Для начала необходимо обратиться к терапевту. Он может назначить спирометрию, чтобы протестировать работу лёгких. В некоторых случаях при значимых изменениях для уточнения диагноза необходимо провести компьютерную томографию лёгких.

**— Мой знакомый, который работает в морге, сказал, что лёгкие курильщика и некурящего человека ничем не отличаются. Они загрязнены из-за плохой экологии. Так ли это?**

**Марина Кузина, г. Ливны**

— Нет. Патологоанатомы, работающие в нашей больнице, вряд ли согласятся с таким утверждением. Много зависит от профессии человека. Если он много лет работает в шахте или постоянно контактирует с промышленной пылью, то лёгкие у таких людей, конечно, не будут чистыми. Но наш город не является экологически загрязнённым, у нас нет загазованности, нет крупных вредных предприятий, поэтому лёгкие у некурящего человека не должны быть загрязнены. И они будут отличаться от лёгких заядлого курильщика.

**— Может ли воспаление лёгких протекать без повышения температуры?**

**Алла, г. Орёл**

— Как правило, нет, но в редких случаях может. Например, у пожилых пациентов с сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, на фоне сниженного иммунитета, у ослабленных людей.

**— Из истории известно много случаев, когда заядлые курильщики доживают до глубокой старости...**

**Ирина Викторовна, г. Мценск**

— Да, такое бывает. По статистике, не каждый курильщик заболевает хронической обструктивной болезнью лёгких, приблизительно в 25 % случаев. Но курение — это не только болезнь лёгких. Это фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, поражения артерий нижних конечностей, инсульта, онкологических заболеваний (рак гортани, губы, языка, бронхов, лёгких, желудка). Поэтому лучше не рисковать.

**— Когда в школе мне делали манту, то у меня не было никакой реакции, только точка от укола. Не значит ли это, что у меня повышенный риск заразиться туберкулёзом?**

**Ольга, г. Орёл**

— Нет. Хотя у вас своеобразная реакция организма, но это не значит, что вы больше других людей рискуете заболеть туберкулёзом. От этого никто не застрахован. Много зависит от состояния иммунитета, от возможного контакта с больным человеком. Теоретически туберкулёзом может заболеть любой человек.

**— Какие сигареты менее вредны — тонкие, обычные, а может, сигары?**

**Николай Петренко, Орловский район**

— Безвредных сигарет не существует. Так называемые лёгкие сигареты чаще вызывают рак лёгких, сигары — онкологию полости рта. Из-за курения может быть бесплодие как у женщин, так и у мужчин.

**— Надо ли специальной дыхательной гимнастикой увеличивать объём лёгких?**

**Алексей Фёдорович, Сосковский район**

— Причин бывает много. Это может быть сердечная недостаточность, цирроз печени, онкологические заболевания и другие.

Объём лёгких зависит от роста, возраста, пола и физической подготовки человека. У тренированных людей возрастает жизненная ёмкость лёгких. В любом случае дыхательная гимнастика полезна. Она помогает при воспалении лёгких, с ней легче справиться с простудными заболеваниями, обострением хронических болезней лёгких и бронхов.

**— Есть ли такие продукты, которые полезны для органов дыхания?**

**Николай, г. Орёл**

— Каких-то специфических продуктов нет. Традиционный совет — здоровое сбалансированное питание, то есть овощи, фрукты, меньше острого, жирного и жареного. Но, к примеру, при астме бывает переносимость некоторых продуктов, в том числе орехов, определённых круп, рыбы, фруктов и ягод. В этом случае их необходимо исключить из питания. А вот если человек переболел пневмонией, то в период выздоровления ему необходима белковая пища: мясо, рыба, яйца, творог, а также свежие фрукты и овощи.

**— У мамы была астма. У меня, к счастью, нет, а мои будущие дети не унаследуют эту болезнь?**

**Милана, г. Орёл**

— Наследственность при бронхиальной астме, к сожалению, имеет значение. Как правило, прослеживается чёткая связь заболевания между мамой, её детьми, внуками... Но, конечно, есть исключения.

**— У моей свекрови скапливается жидкость в лёгких. С чем это связано?**

**Ирина, г. Орёл**

— Причин бывает много. Это может быть сердечная недостаточность, цирроз печени, онкологические заболевания и другие.

**— Прочитал в Интернете, что, если можешь задуть свечу на расстоянии одного метра, значит, лёгкие здоровые. Это правда?**

**Денис Яковлев, Орловский район**

— Сомнительный тест. Скорее он говорит о том, что у человека хороший объём лёгких. Но если человек не может задуть свечу на этом расстоянии, то проверить лёгкие не помешает.

**Ирина ПОЧИТАЛИНА**



За здоровьем — на лыжах