**6-12 ноября. Неделя профилактики заболеваний органов дыхания (в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября)**

Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине. В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может перенести ОРВИ. Так же к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов.

Курение – это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ.

Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита, ХОБЛ, эмфиземы и т.д. Несмотря на то, что частицы табачного дыма накапливаются в легких не в такой же концентрации, как и у курящего человека, длительный стаж пассивного курения приводит к повреждению легких.

К факторам риска так же относятся бактериальные и вирусные инфекции.

Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справляться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [Неделя профилактики заболеваний органов дыхания](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/nedelya-profilaktiki-zabolevaniy-organov-dykhaniya/)

**Статьи:**·

* [Профилактика пневмонии](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-infected/respiratornye-infektsii/profilaktika-pnevmonii/)
* [Всемирный день борьбы с пневмонией](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/vsemirnyi-den-borby-s-pnevmoniei/?sphrase_id=27048)
* [Азбука пациента. Внебольничная пневмония](https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2021/07/vnebolnichnaya-pnevmoniya-u-vzroslyh.pdf)
* [Дыхание и здоровье](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/dykhanie-i-zdorove/?sphrase_id=27046)
* [Легкие](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/legkie/)
* [Какое дыхание является для нас оптимальным выбором и почему](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kakoe-dykhanie-yavlyaetsya-dlya-nas-optimalnym-vyborom-i-pochemu/?sphrase_id=27043)
* [Такие разные ОРВИ](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/takie-raznye-orvi/?sphrase_id=27043)
* [Возбудители острых респираторных инфекций](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/infektsii-ot-a-do-ya/vozbuditeli-ostrykh-respiratornykh-infektsiy/?sphrase_id=27046)
* [ОРВИ и как не заболеть в осенний период?](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/infektsii-ot-a-do-ya/orvi-i-kak-ne-zabolet-v-osenniy-period/?sphrase_id=27046)
* [Как распознать и предупредить пневмонию](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kak-raspoznat-i-predupredit-pnevmoniyu/?sphrase_id=27042)
* [Вакцинация против пневмонии и COVID-19](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/vaktsinatsiya/dopolnitelnaya-informatsiya-o-vaktsinatsii/vakcinaciya-protiv-pnevmonii-i-covid-19/?sphrase_id=27048)
* [Все о гриппе](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-infected/respiratornye-infektsii/vse-o-grippe/)
* [Что нужно знать о гриппе](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/infektsii-ot-a-do-ya/cto-nuzno-znat-o-grippe/?sphrase_id=27043)
* [Грипп. Держим оборону](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/infektsii-ot-a-do-ya/gripp-derzhim-oboronu/?sphrase_id=27043)
* [Пневмококковая инфекция](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/vaktsinatsiya/privivki-vkhodyashchie-v-natsionalnyy-kalendar-profilakticheskikh-privivok/pnevmokokkovaya-infekciya/?sphrase_id=27048)
* [Легионеллез](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/infektsii-ot-a-do-ya/legionellez/?sphrase_id=27236)
* [Бронхиальная астма](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/bronkhialnaya-astma/?sphrase_id=27042)
* [Азбука пациента. Бронхиальная астма](https://drive.google.com/file/d/1dDuxg2YYChihupxp4-p9_xdsJhWk1cwJ/view)
* [Азбука пациента. Хронический бронхит](https://drive.google.com/file/d/1K5CyLa881mNN-APuNciza9N5fdqpeGI7/view)
* [Хроническая обструктивная болезнь легких](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/khronicheskaya-obstruktivnaya-bolezn-legkih/)
* [Азбука пациента. Хроническая обструктивная болезнь легких](https://drive.google.com/file/d/1n-K-SQX-XcWPrMQh3ttqH2aOXMFyAzVw/view)
* [Азбука пациента. Эмфизема легких](https://drive.google.com/file/d/1Sb3-sILHaa9SWn9A7rypLVZFu0F16f1k/view)
* [Правила неспецифической защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/nespetsificheskaya-profilaktika/pravila-nespetsificheskoy-zashchity-ot-koronavirusa-grippa-i-orvi/?sphrase_id=27046)
* [О вреде курения](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-vrede-kureniya/?sphrase_id=27041)
* [Как помочь организму очистить легкие после того, как бросил курить?](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-pomoch-organizmu-ochistit-legkie-posle-togo-kak-brosil-kurit/)
* [Дыхательные упражнения для бросивших курить: часть первая](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/dyhatelnye-uprazhneniya-dlya-brosivshih-kurit-chast-pervaya/)
* [Упражнения для бросивших курить: часть вторая](https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/uprazhneniya-dlya-brosivshih-kurit-chast-vtoraya/)
* [Займитесь собой: легкие](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/zajmites-soboj-legkie/)
* [Диагноз - EVALI (или болезнь вейперов)](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/diagnoz-evali-ili-bolezn-veyperov/?sphrase_id=27236)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** [(скачать материалы)](https://cloud.mail.ru/public/ihGy/LurUQsSif):

* Буклет «Пневмококковая инфекция»
* Буклет «Прививка от гриппа – это важно!»
* Буклет «ОРВИ»
* Инфографика «Пневмококковая инфекция. Факты»
* Инфографика «Пневмококковая инфекция – опасная бактериальная инфекция»
* Инфографика «Прививки детям. Пневмококковая инфекция»
* Плакат «Цель вакцинации-сохранить жизнь!»
* Плакат «Изменения в организме после отказа от курения»
* Буклет «Я не курю и это здорово»
* Листовка «COVID-19 и табак»
* Инфографика «COVID-19 и курение»
* Инфографика «Факты о курении»
* Листовка «Грипп»
* Листовка «Пассивное курение»
* Бюллетень «COVID-19 и табак»
* Плакат «Пассивное курение»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Пневмония: серьезное ли заболевание и как его предупредить?](https://medsanprosvet.ru/events/pnevmoniya-sereznoe-li-zabolevanie-i-kak-ego-predupredit/?occurrence=2022-11-11)
* [Чем опасна пневмония?](https://medsanprosvet.ru/videos/chem-opasna-pnevmoniya/)
* [Бронхиальная астма](https://medsanprosvet.ru/videos/bronhialnaya-astma/)
* [Вирусные инфекции: профилактика, лечение](https://vk.com/video-25621149_456239164)
* [Специфическая и неспецифическая профилактика сезонных инфекций](https://vk.com/video-25621149_456239074)
* [Почему стоит задуматься об отказе от курения?](https://www.takzdorovo.ru/video-files/262981.mp4)
* [Легкие как губка](https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/96f/96fdc44fc93f6153435d3c61548f759a.mp4)
* [Неподражаемые легкие](https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/51e/51e6f7b1ad584ca13d95bcb90c2c530f.mp4)
* [Лекции](https://spulmo.ru/obrazovatelnye-resursy/lektsii/) Российское Респираторное Общество
* [Основы спирометрии](https://spulmo.ru/obrazovatelnye-resursy/spirometriya/) Российское Респираторное Общество
* Пневмококковая инфекция (youtu.be/mLwuOtZYRQY)
* О передаче воздушно – капельных инфекций! (youtu.be/g-98sN--g0w)
* Г.Л. Игнатова – Диагностика внебольничной пневмонии (youtu.be/AWI23P0wmjc)
* Н.А. Ильина – Пневмонии у детей и новорожденных (youtu.be/2rN5UqbTY6w)
* Середа В.П.: Внебольничные пневмонии тяжелого течения: алгоритмы диагностики и лечения (youtu.be/bYceDpJJgD4)