

Неделя сохранения здоровья легких  
(21.09.2026 – 27.09.2026)

# ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ЛЁГКИХ В ВАШИХ РУКАХ



По инициативе Министерства здравоохранения Российской Федерации с 21 по 27 сентября 2026 года проводится Неделя сохранения здоровья легких. Цель которой - повышение информированности населения о профилактике болезней органов дыхания и факторах риска их развития.

Ключевыми факторами риска развития патологии органов дыхания являются курение любого вида, загрязнение воздуха внутри и вне помещений твердыми частицами или веществами другого физического или химического состояния, а также респираторные инфекции.

За один год курения табака в лёгкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья лёгких. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость лёгких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни лёгких.

Кроме того, на здоровье легких влияет патология верхних дыхательных путей, полости рта, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, злоупотребление алкоголем, некоторые неврологические заболевания. Риск пневмонии и ее тяжелого течения повышен при наличии хронических заболеваний - сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии.

Индивидуальная профилактика болезней легких включает:

- отказ от курения — важнейший контролируемый фактор риска ХОБЛ и наиболее эффективная мера профилактики;
- вакцинацию: пневмококковая вакцина включена в Национальный календарь профилактических прививок. Кроме этого, лицам из групп риска (пожилым, пациентам с хроническими заболеваниями) рекомендуется одновременная вакцинация против гриппа и пневмококковой инфекции;
- ежегодные профилактические осмотры и диспансеризацию. Даже при отсутствии жалоб необходимо ежегодно проходить базовые лабораторные исследования и флюорографию. Флюорография — ключевой метод выявления туберкулеза и других заболеваний легких, включая ХОБЛ и пневмонию; взрослым рекомендуется проходить ее ежегодно;
- здоровый образ жизни: регулярную физическую активность, полноценный сон, сбалансированное питание, чередование труда и отдыха;
- контроль окружающей среды: при наличии хронических болезней дыхательной системы важно устранить бытовые аллергены и своевременно лечить хронические очаги инфекции;
- защиту от респираторных инфекций: в период подъема заболеваемости избегать мест массового скопления людей, использовать медицинскую маску (менять каждые 2–3 часа), соблюдать дистанцию не менее 1,5 метра, часто мыть руки, промывать нос изотоническим раствором, регулярно проветривать помещения и проводить влажную уборку.