

ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ

Жизнь человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие.



Факторы, мешающие работе легких

- 1 Курение.** Всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.
- 2 Гиподинамия.** Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.
- 3 Избыточный вес.** У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.
- 4 Невнимание к своему здоровью.** Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.
- 5 Жизнь в мегаполисе.** Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы



Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы.



Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.



Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления.



Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.



Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.

Подготовлено с использованием материалов МЗ РФ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ИМ. И. П.



ЗДОРОВАЯ
УДУМУРТИЯ

