

1-7 мая

Неделя сохранения –здоровья легких
(в -честь Всемирного дня по борьбе с астмой- 3мая)

Жизнь всего 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. Невылеченные 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:

1. 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;
2. 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;
3. Здоровое снижение веса.
Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления;
4. Забота о своем здоровье.
Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;
5. Выходные на природе.
Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.