

Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая)

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:

- **Курение.** За один год курения табака в легкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких;
- **Гиподинамия.** Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;
- **Избыточный вес.** У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;
- **Невнимание к своему здоровью.** Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;
- **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. 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.

Астма — это хроническое **неинфекционное воспалительное** заболевание дыхательных путей, при котором из-за отека слизистой **сужается просвет бронхов**.

Это вызывает **кашель, хрип, одышку и чувство сдавленности в груди**.



Астмой заразиться нельзя.

- Вовремя лечите респираторные заболевания.
- Чаще гуляйте.
- По возможности летом выезжайте на море.
- Не курите. Избегайте прокуренных помещений.
- Старайтесь, чтобы в вашем доме было как можно меньше ковров и мягких игрушек.
- Закаляйтесь.



Как сохранить здоровье легких

- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Не заводите животных, рыбок и птиц в доме.
- Не используйте духи, освежители воздуха, ароматические свечи.
- Покупайте гипоаллергенные стиральные порошки.



Пусковые факторы, способствующие обострению астматических приступов:

- физические нагрузки;
- эмоциональное перенапряжение;
- воздействие холода или перегрев;
- острые заболевания дыхательных путей;
- менструация и беременность;
- некоторые лекарственные препараты.



Факторы риска развития бронхиальной астмы:



- наследственность;
- ожирение;
- различные аллергены (особенно — ингаляционные, непосредственно действующие на дыхательные пути);
- профессиональные вредные факторы;
- загрязнение окружающей среды;
- курение.



Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода.

И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это **легкие**.