

Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделью сохранения здоровья легких неделю с 6 по 12 мая 2024 года

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

Каждый день человек совершает 20-25 тысяч вдохов и выдохов, через легкие проходит около 10 тысяч литров воздуха. Дыхательная система отвечает за насыщение организма кислородом. Помимо этого, органы дыхания фильтруют вдыхаемый воздух, удаляя избыток углекислого газа и вредные вещества.

Факторы, мешающие работе легких:

Курение

Всего за год в легкие курильщика 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 вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и 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. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.

Жизнь в городе

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.