***1 - 7 мая Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по***

 ***борьбе с астмой 3 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:**

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:**

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.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.