****

**6 мая - 12 мая 2024 года**

**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;**

1. **Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком и повышенную восприимчивость легких к инфекциям, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;**
2. **Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;**
3. **Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;**
4. **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;**

1. **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.**