**Основа самой жизни – Дыхание**

****

 **Дыхание** — основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Жизнь без воздуха невозможна — люди дышат для того, чтобы жить.

Следовательно, здоровье легких –  важнейшие условие для полноценной и счастливой жизни человека.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения,ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких. Данные факторы могут привести к заболеваниям легких, таким как астма, туберкулез, пневмония, бронхит, ХОБЛ и рак легких.

**10 правил для здоровья легких:**

 ***1)*   *Питайтесь правильно!***

 Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи), темно-листовые овощи, фрукты, такие как апельсины и киви, снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое. Продукты, содержащие большое количество витаминов А и С, помогают улучшить состояние легких и сохранить их здоровье. Достаточное употребление воды имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы.

***2)*   *Не курите!***

 Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Если вы следите за своим здоровьем, об этой привычке нужно забыть. Не существует безопасных доз курения, любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких. Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие. Бросить курить никогда не поздно, избавляйтесь от привычки ежедневно убивать свой организм.

***3)*   *Занимайтесь дыхательной гимнастикой, физкультурой и спортом!***

 Десятиминутная зарядка, пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом – подобный образ жизни в том числе помогает здоровью легких. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота. Правильная осанка способствует полному раскрытию легких и более глубокому дыханию. Следите за положением спины не только во время ходьбы, но и во время сидения. Если вам приходится проводить много времени в положении сидя, чаще откидывайтесь на спинку стула и делайте несколькоглубоких вдохов.

***4)Закаляйте организм!***

 Пониженный иммунитет увеличивает шансы заболеть пневмонией или бронхитом, поэтому рекомендуется увеличивать сопротивляемость организма.

***5)*   *Не избегайте посещения врача, ежегодно проходите флюорографическое обследование!***

 Застарелый кашель, насморк, постоянная температура и плохое самочувствие могут оказаться симптомами серьезного заболевания, которое требует медицинской помощи.

 ***6)*   *Не забывайте проветривать помещения!***

 Свежий воздух необходим легким, так же, как и хорошие впечатления. Один из способов улучшить свой сон –  спать в хорошо проветренной комнате. Если форточка будет открыта всю ночь, крепкий сон гарантирован.

***7)*   *Очистите свой дом от пылесборников!***

 Пыль - почти такой же враг легких, как и никотин. Пыльные шторы, подушки и одеяла, клочья кошачьей шерсти, летающие по квартире, пыль на книжных полках - очередные факторы риска заболеваний легких.

 ***8)*   *Берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии!***

 А лучше и вовсе обходиться без них по мере возможности. Работая по дому, занимаясь чисткой предметов быта, человек подвергает себя отнюдь не безвредному воздействию вредных газов и частиц. Старайтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, поэтому работать нужно в резиновых перчатках и респираторе. Помещение после работы нуждается в хорошем проветривании. Вместо масляных красок используйте водоэмульсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака.

 ***9)***   ***Чаще выбирайтесь на природу, в лес!***

 Среди природных факторов наиболее мощным средством оздоровления человека является лес. Он является самым крупным производителем лечебного воздуха и его непревзойденным очистителем. Воздух леса, насыщенный озоном, напоенный лечебными ароматами, предельно очищенный от пыли и вредных примесей - могучее средство для здоровья и активного долголетия.

 ***10)***   ***Ингаляции и чаи – эффективные средства для профилактики и лечения заболеваний легких!***

 Полезными являются ингаляции на основе можжевельника, коры дуба, листьев или масла эвкалипта, лаванды, мяты, а также чаи из чабреца, девясила, мяты перечной, медуницы, мать-и-мачехи, корня солодки.



Сироч М.А. врач общей практики