

## **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.