

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики предлагает простые рекомендации для сохранения здоровья легких.

1.Бросайте вредные привычки. Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Не существует безопасных доз курения - любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких и может вызвать рак и другие заболевания. Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие, поэтому частое пребывание под воздействием сигаретного дыма опасно. Опасными для здоровья легких являются также сигары, трубки для курения, различные курительные смеси и т.д.

2.Дышите чистым воздухом. Подавляющая часть жителей городов находится под воздействием загрязненного воздуха, который может быть причиной таких заболеваний, как бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др. Чтобы уменьшить влияние загрязнений, старайтесь чаще бывать на чистом воздухе, выезжайте на природу, попробуйте найти возможность переезда на менее загрязненные территории. Выбирая строительные материалы, надо отдавать предпочтение самым экологичным из них. Стоит ли говорить, что камины и дровяные печи продуктами своей работы не делают воздух чище. Также вредно злоупотребление ароматическими свечами и освежителями воздуха. А хозяева животных должны регулярно убирать шерсть с мягкой мебели, ковров и пола.

3.Очищайте воздух в помещении:

- улучшение вентиляции;
- устранение всех источников загрязнения, применение воздухоочистителей;
- разведение домашних растений (например, лилия или китайские вечнозеленые растения, способны очищать воздух от токсинов и улучшать его качество).

4. Правильно питайтесь. Известно, что пища, богатая антиоксидантами, положительно влияет на здоровье легких. Люди, часто употребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи и др.), снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое по сравнению с теми, кто не употребляет этих продуктов в достаточном количестве. Все темно-лиственные овощи содержат антиоксиданты, принимайте их в пищу как можно чаще. Включите в свой рацион больше продуктов с содержанием витаминов А и С, цинка, калия и магния. Достаточное употребление воды также имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы.

5. Следите за гигиеной. Тщательно соблюдайте личную гигиену. Обязательно мойте руки после каждого посещения общественных мест или прикосновения к вещам общего пользования. Это поможет предотвратить заражение заболеваниями, которые влияют на дыхательную систему, такими как грипп или пневмония.

6. Делайте прививки. От них точно не надо бегать и экономить на них. Своевременно сделанная прививка от гриппа поможет человеку уберечься от заболевания, которое непредсказуемо своими последствиями.

7. Занимайтесь спортом и следите за осанкой. Физические нагрузки не только сделают легкие более сильными, они также позволят улучшить работу всего организма в целом. Достаточно десятиминутной зарядки и привычки хотя бы каждые вторые выходные проводить активно.

8. Правильно используйте бытовую химию. А лучше и вовсе обходиться без нее по мере возможности. Старайтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, не превышайте дозу однократного потребления. Вместо масляных красок используйте вододисперсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлора и аммиака. Работать надо в резиновых перчатках и респираторе. После помещения нуждается в хорошем проветривании.

9. Не игнорируйте тревожные симптомы. Если после незначительных нагрузок возникают проблемы с дыханием, если кашель не проходит больше месяца, наблюдаются харканье кровью и мокрота длительное время, немедленно к врачу! Мучительная, длящаяся долгое время боль в груди тоже должна быть поводом для обращения к медикам.

Курение – самый грозный враг здоровья дыхательных путей. Любители сигарет чаще, чем некурящие, страдают хроническими бронхитами, а рак легких у них развивается от 15 до 30 раз чаще, нежели у людей, не имеющих этой вредной привычки. Именно поэтому главная профилактическая мера в отношении патологии органов дыхания – отказ от сигарет. Причем полный отказ, а не сокращение количества выкуриваемых сигарет, переход на сигареты с меньшим содержанием никотина или альтернативные формы курения.

Помимо отказа от курения необходимо придерживаться следующих принципов чтобы сохранить здоровье легких:

- использование средств защиты органов дыхания при работе в пыльных, загрязненных помещениях;
- частое проветривание жилья или рабочего помещения;
- дыхательная гимнастика;
- регулярная (в идеале – ежедневная) влажная уборка;
- поддержание нормальной влажности воздуха.

Помните, что здоровый образ жизни обеспечивает высокую устойчивость организма человека к неблагоприятным внешним факторам, улучшает работу как местного, так и общего иммунитета. Он включает в себя:

- физическую активность (прогулки на свежем воздухе, ежедневные занятия физкультурой, плавание, езда на велосипеде, плавание как оптимальный способ, позволяющий улучшить не только легочную функцию, но и состояние сердца и сосудов или любые другие нагрузки);

- рациональный режим труда и отдыха (переутомление никому не идет на пользу; своевременный отдых и здоровый 7-8 часовой ночной сон делают наш организм более сильным и таким же образом влияют на иммунитет);

- рациональное и сбалансированное питание (содержащее в себе все необходимые для полноценной работы организма питательные вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты и так далее);

- закаливание;

Дыхательная система человеческого организма обладает рядом защитных механизмов, которые предотвращают сбои в ее функционировании. Тем не менее, такая защита нуждается в поддержке, которая заключается в профилактике заболеваний органов дыхания.