ДЫШИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

(материал для размещения в СМИ)

Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить этот газ из воздуха, — легкие.

От их состояния и работы воздушных путей зависит: будет ли хватать организму кислорода.

Как сохранить возможность до старости дышать полной грудью?

*Что мешает легким нормально работать?*

*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](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/obmen-veshhestv-i-vrednye-privychki-kurenie), развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.

*Гиподинамия.* Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно [теряют способность](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya/) пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.

*Избыточный вес.* У тучных людей диафрагма [смещается вверх](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/lishnij-ves-i-ego-opasnosti/) и давит на легкие, затрудняя их работу. Невнимание к [своему здоровью](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-eto-rabotaet/). Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие и разрушает их.

*Жизнь в мегаполисе*. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Как помочь легким быть здоровыми?

Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются от табачной грязи и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет, после отказа от вредной привычки, есть шанс [вернуть легким чистоту](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/zachem-brosat-kurit). Чем раньше бросите курить, тем выше шансы.

Движение. Регулярные [кардионагрузки](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kardiotrenirovki) позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, ролики, велосипед, или же полчаса - час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.

Здоровое снижение веса, [правильное питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie) и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие — от давления.

[Забота](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-ego-podderzhat/) о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.

Долой «полезные советы» от гуру народной медицины — ведь потом запущенные болезни легких трудно лечить даже квалифицированным специалистам. Важно своевременно обращаться к врачу.

Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн потусоваться в выходные в городе, лучше провести их [на природе](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/priroda-pozvolyaet-chuvstvovat-zhizn/). Всего несколько часов в лесу, на берегу моря или у реки позволят начать свободнее дышать.