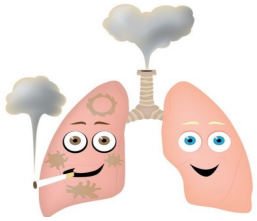
Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Важнейшей функцией дыхательной системы является обеспечение газообмена – насыщение крови кислородом и выведение из организма продукта обмена, в том числе углекислого газа. При нарушении этих процессов органы и ткани испытывают гипоксию, что нарушает работу всего организма. Вот почему важно заботиться о здоровье органов дыхания – не допускать развития их заболеваний, а если они все-таки возникли, поддерживать их в состоянии ремиссии, препятствовать прогрессированию и предотвращать осложнения.

Есть простые правила, известные еще нашим бабушкам, но мы, к сожалению, не всегда их выполняем. Иногда из-за лени, иногда в силу привычки, от которой давно пора бы уже и отказаться. Ведь здоровье – это главное наше богатство, если его нет, то ничто другое не радует. Так давайте же будем его беречь!

Не курить!

Курение – главный фактор риска. Курильщики вдыхают около 4000 вредных химических веществ.

Утренний кашель курильщика – это по¬пытка легких освободиться от страшного груза. Курение вызывает хроническую обструктивную болезнь легких, хронический бронхит, эмфизему и рак легких.

Заниматься спортом!

Физические упражнения помогают держать легкие в тонусе. Кроме того, есть специальная дыхательная гимнастика, которая помогает справиться с некоторыми заболеваниями дыхательной системы, на¬пример, с бронхитом.

Закаливать организм и чаще выбираться на природу!

Пониженный иммунитет увеличивает наши шансы подхватить пневмонию или бронхит, по¬этому врачи рекомендуют увеличивать сопротивляемость организма. Контрастный душ и за¬рядка должны стать частью распорядка дня.

Свежий воздух необходим легким, так же как и хорошие впечатления. К тому же на свежем воздухе можно делать физические упражнения.

Спать с открытой форточкой!

Один из способов улучшить свой сон – спать в хорошо проветренной комнате. Если форточка будет открыта всю ночь, крепкий сон гарантирован.

Очистить свой дом от пылесборников!

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

Беречь легкие от испарений красок и химикатов!

Будьте осторожны с бытовой химией: некоторые химикаты выделяют токсичные вещества. Перед использованием нового средства обязательно ознакомьтесь с

инструкцией.

Не переносить простуду «на ногах»!

Сегодня вы лежите с температурой «40», а завтра вам нужно на работу. Кто не знаком с та¬кой ситуацией? Будьте осторожны – простуда может за несколько дней перейти в трахеит, бронхит, воспаление легких и прочие неприятные вещи. Врачи советуют взять больничный лист хотя бы на 3 дня – если лечиться активно, можно справиться с болезнью довольно быстро.

Не избегать посещения врача!

Принцип: «Больной, исцели себя сам!» подходит не ко всем ситуациям; застарелый кашель, насморк, постоянная температура и плохое самочувствие могут оказаться симптомами серьезного заболевания, которое требует медицинской помощи.

!Не забывайте ежегодно проходить флюорографическое обследование.

В рамках Всемирного дня легких будет организована «прямая» телефонная линия, на ваши вопросы ответит:

– 25 сентября с 12:00 до 14:00 по телефону 5-96-56 заведующий терапевтическим отделением Жандарова Татьяна Александровна.