

Здоровье лёгких

Вторая майская неделя обозначена Минздравом РФ неделей здоровья лёгких. Это единственный орган нашего тела, который способен получить жизненно важный кислород. Чтобы все системы организма работали слаженно, лёгкие должны быть исправны. Но есть некоторые факторы, которые могут нанести непоправимый вред здоровью лёгки, поэтому для продления работоспособности одного из самых важных органов организма врачи по медицинской профилактике советуют:

1. Отказаться от курения. Лёгкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть лёгким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы.
2. Не забывать про физическую активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить ёмкость лёгких 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.
3. Осмысленно снижать вес. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а лёгкие – от давления.
4. Заботиться о своём здоровье в целом. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьёзной болезнью.
5. Чаще бывать на свежем воздухе. Как бы ни был велик соблазн остаться в городе, жителям мегаполиса лучше проводить выходные на природе, чтобы надышаться чистым воздухом.