ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Носом *воздух очищается, увлажняется и согревается.*
Диафрагмой *(животом) — глубокие вдохи обеспечивают полное расправление лёгких.*

ЧИСТЫЙ И ВЛАЖНЫЙ ВОЗДУХ

В помещении: ***влажность 40–60%***
Регулярное проветривание и влажная уборка

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Включая вейпы и кальяны
Это главный фактор риска №1.
Через 2 недели улучшается кровоснабжение лёгких, через 1–3 месяцев восстанавливается эпителий.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Ежедневно 5–10 мин.
Глубокий вдох (2–3 сек) задержка (2 сек) медленный выдох (4–6 сек).
Помогает снизить тревожность, насытить мозг кислородом, улучшить сон и укрепить сердечно-сосудистую систему, замедляя пульс и нормализуя давление.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ

Мытьё рук, избегание скоплений людей в сезон ОРВИ, вакцинация — ***защита от осложнений***

РЕГУЛЯРНАЯ АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА

Ходьба, бег, плавание, велосипед — ***не менее 30 мин в день.***
Тренируют дыхательную мускулатуру и увеличивают жизненную ёмкость лёгких.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Проходите ***диспансеризацию и медицинские осмотры.***
Флюорография (1 раз в год) и спирометрия (при наличии рисков) — раннее выявление проблем.

Больше полезной информации на сайте
TAKZDOROVO.RU

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

21 - 27 СЕНТЯБРЯ

НЕДЕЛЯ

СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

ЛЁГКИЕ

*играют **ключевую** роль в поддержании жизни организма.*

Без постоянного поступления
КИСЛОРОДА
*клетки перестают вырабатывать энергию, что приводит к их **гибели***

У человека ухудшается самочувствие, снижается работоспособность, могут развиваться
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Здоровые лёгкие — это бодрость утром, ясность ума днём и крепкий сон ночью.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЛЁГКИХ:

Курение

*Любое курение, включая вейпы и кальяны, **разрушает** лёгочную ткань*

Загрязнённый воздух

*пыль и химикаты внутри помещений и на улице **оседают** в дыхательных путях*

Инфекции

*вирусы и бактерии вызывают **воспаления** и ослабляют защиту лёгких*

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

КАК ТАБАК И ВЕЙПЫ РАЗРУШАЮТ ЛЁГКИЕ:

*Смолы оседают в лёгких, **повреждая** альвеолы и бронхи.*

*Вейп-жидкости содержат вещества, **опасные при вдыхании.***

Хроническое воспаление в лёгких приводит к

бронхиту

частым инфекциям

хронической обструктивной болезни лёгких

бронхиальной астме

! ЛЮБАЯ ИЗ ФОРМ КУРЕНИЯ ОПАСНА

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

НА ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ ВЛИЯЮТ:

патология верхних дыхательных путей

заболевания полости рта

гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь

*злоупотребление **алкоголем***

*неврологические **заболевания***

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

Риск заболеть

ПНЕВМОНИЕЙ

*и перенести её в тяжёлой форме **выше** у людей с хроническими неинфекционными заболеваниями*

Будьте осторожны и внимательны к себе

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ПРАВИЛА ЗАБОТЫ О ЛЁГКИХ:

откажитесь *от курения*

больше ***двигайтесь*** *и делайте дыхательную* ***гимнастику***

следите *за чистотой воздуха и уровнем влажности в помещении*

проходите *диспансеризацию регулярно*

вакцинируйтесь *в соответствии с календарём прививок*

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае