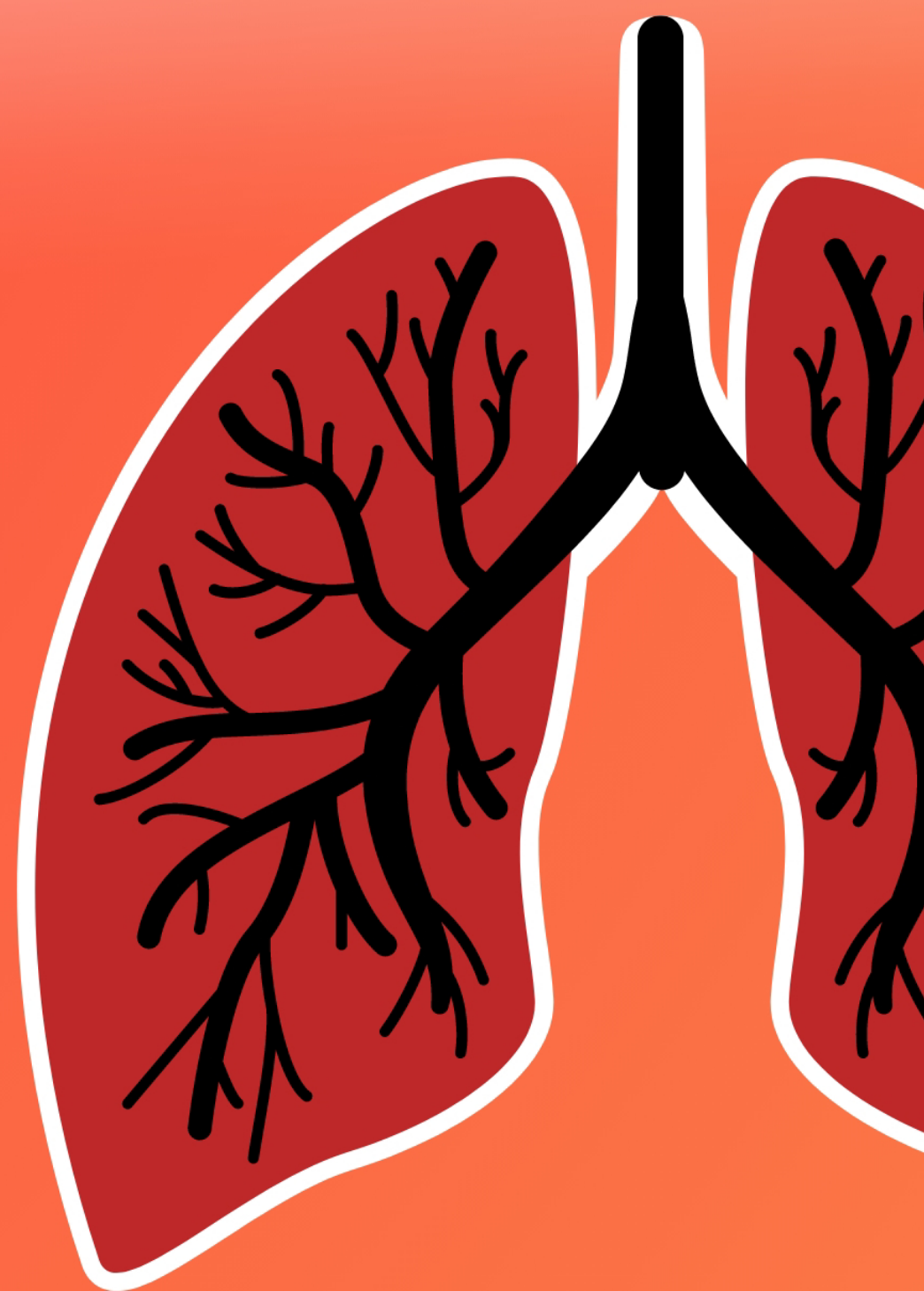


ДЫШИ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ. СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ



ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ РАБОТЕ ЛЕГКИХ:

- **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, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.
- **ГИПОДИНАМИЯ.** Без достаточного количества движения легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.
- **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.** У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.
- **НЕ ВЫЛЕЧЕННЫЕ ВОВРЕМЯ ИЛИ ВЫЛЕЧЕННЫЕ НЕПРАВИЛЬНО ПРОСТУДЫ И БРОНХИТЫ** приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.
- **ГОРОДСКАЯ ПЫЛЬ И ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ АВТОМОБИЛЕЙ** загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ, НЕОБХОДИМЫ:

- **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ.** Даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше вы бросите курить, тем выше шансы.
- **РЕГУЛЯРНЫЕ КАРДИОНАГРУЗКИ** позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.
- **ЗДОРОВОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА.** Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления.
- **ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.** Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.
- **ВЫХОДНЫЕ НА ПРИРОДЕ.** Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, лучше провести их на природе.





ШАГ 1

НАЙДИТЕ ЛИЧНУЮ ПРИЧИНУ

Хотите привести кожу и зубы в порядок? Или выглядеть моложе? Может, вы хотите уменьшить риск рака легкого или избежать инсульта? Выберите причину по душе! И действуйте!

ШАГ 2

ВЫБЕРИТЕ ДАТУ И ДАЙТЕ ОБЕЩАНИЕ

Не ждите Нового года или Дня рождения. Выберите один определенный день и пообещайте себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.

ШАГ 3

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ МЕТОД ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Например, сократите количество сигарет в день. И так — до назначенной даты.

ШАГ 4

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил, поэтому врач может прописать лекарства, чтобы вы не вернулись к вредной привычке.

ШАГ 5

СОСТАВЬТЕ ПЛАН

Если хотите курить — послушайте музыку, пообщайтесь с друзьями, найдите время для похода в кино, побалуйте себя массажем, физической активностью. Избавьтесь от всех атрибутов, связанных с курением (зажигалки, пепельница), дома, на работе или в машине.



**ПОМНИТЕ: ВЫ БРОСАЕТЕ КУРИТЬ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ**



ВИДЕОШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ПО БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

