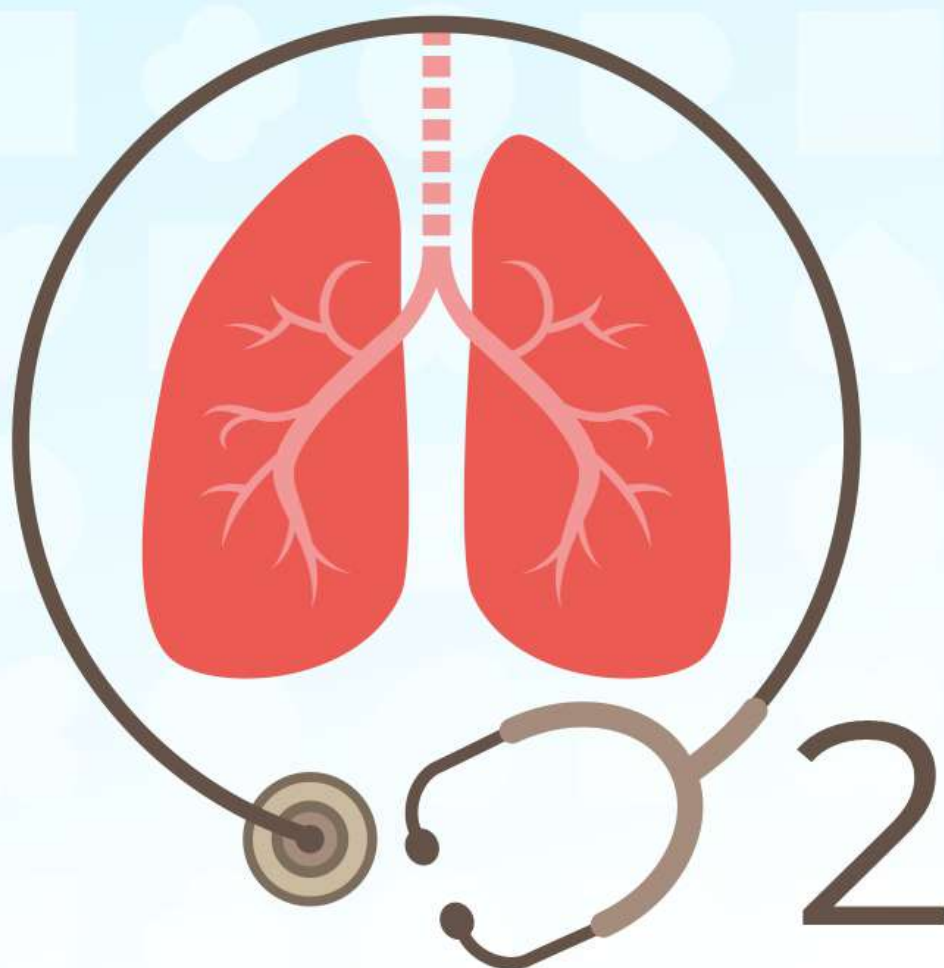


## ЛЕГКИЕ

Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. Единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие.



## ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ РАБОТЕ ЛЕГКИХ:



1. **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;



2. **Гиподинамия.** Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;



3. **Избыточный вес.** У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;



4. **Невнимание к своему здоровью.** Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;



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

## ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ, НЕОБХОДИМЫ:

- 1. Отказ от курения.** Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;
- 2. Физическая активность.** Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких 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. Здоровое снижение веса.** Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления;
- 4. Забота о своем здоровье.** Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;
- 5. Выходные на природе.** Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.

