Как сохранить здоровье легких

Хронические заболевания легких, наряду с болезнями сердца, раком и другими недугами, являются распространенными причинами повышенной смертности во всем мире.
Сохранение здоровья легких – это важнейшая задача для любого человека.

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ:
1.    Не курите
Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие.
Не существует безопасных доз курения, любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких и может вызвать рак, хронический бронхит, эмфизему и другие заболевания.
Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие, поэтому частое пребывание под воздействием сигаретного дыма опасно.
Опасными для здоровья легких являются также сигары, трубки для курения, различные курительные смеси и т.д.

Бросить курить никогда не поздно!
2.    Дышите чистым воздухом
Подавляющая часть жителей городов находится под воздействием загрязненного воздуха, который представляет серьезную опасность для здоровья легких. Грязный воздух может быть причиной таких заболеваний, как бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.
Старайтесь чаще бывать на чистом воздухе, выезжайте на природу.
Выбирая строительные материалы, предпочтение нужно отдавать самым экологичным из них. Злоупотребление свечами, освежителями воздуха, безусловно, вредно для помещения. А хозяевам пушистых питомцев нужно регулярно убирать шерсть с мягкой мебели, ковров, пола.
Экологи советуют следовать трем основным моментам в вопросе поддержания чистого воздуха в жилище, а это: улучшение вентиляции, устранение всех источников загрязнения, применение воздухоочистителей. Заведите домашние растения: это не только красиво, но и полезно. Некоторые растения, такие как лилия или китайские вечнозеленые растения, способны очищать воздух от токсинов и улучшать его качество.
3.    Правильно питайтесь
Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи и др.), снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое по сравнению с теми, кто не употребляет этих продуктов в достаточном количестве.

3. .    Правильно питайтесь
Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи и др.), снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое по сравнению с теми, кто не употребляет этих продуктов в достаточном количестве.
    Все темно-листовые овощи содержат антиоксиданты, принимайте их в пищу как можно чаще. Включите в свой рацион больше продуктов с содержанием различных витаминов. Исследования показали, что употребление в пищу продуктов, содержащих большое количество витаминов А и С помогает улучшить состояние легких и сохранить их здоровье.
Также включите в свой рацион продукты, содержащие цинк, калий и магний. Фрукты, такие как апельсины и киви, способны предотвратить развитие рака легких и других заболеваний дыхательной системы.
Достаточное употребление воды имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы. Вода также помогает выводить из организма токсины и шлаки, а также способствует похудению и поддержанию здорового веса.
4.    Следите за гигиеной
Тщательно соблюдайте личную гигиену. Обязательно мойте руки после каждого посещения общественных мест или прикосновения к вещам общего пользования. Это поможет предотвратить заражение заболеваниями, которые влияют на дыхательную систему, такими как грипп или пневмония.

5.      Делайте прививки вовремя
От них точно не нужно бегать, и уж тем более экономить на них. Своевременно сделанная прививка от гриппа поможет человеку уберечься от заболевания, которое непредсказуемо своими последствиями.
Люди же в возрасте 65+ особенно должны следить за здоровьем легких, и одна из форм такой заботы – пневмоккковая вакцина. Ну и, несомненно, не обойтись без простейших мер предосторожности: не пребывать в местах большого скопления людей в период эпидемий, постоянно проветривать помещение, не переносить даже легкую болезнь "на ногах".
6.    Занимайтесь спортом и следите за осанкой
Физические нагрузки не только сделают легкие более сильными, они также позволят улучшить работу всего организма в целом.
Речь не идет об изнурительных тренировках в спортзале. Достаточно десятиминутной зарядки и привычки хотя бы каждые вторые выходные проводить активно. Пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом – подобный образ жизни в том числе помогает и усилить работу легких.
А людям с хроническими заболеваниями легких посильные, но регулярные физические нагрузки просто прописаны.

Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота.
Правильная осанка способствует полному раскрытию легких и более глубокому дыханию. Следите за положением спины не только во время ходьбы, но и во время сидения. Если вам приходится проводить много времени в положении сидя, чаще откидывайтесь на спинку стула и делайте несколько глубоких вдохов.
7.    Правильно используйте бытовую химию
А лучше и вовсе обходиться без нее по мере возможности.
Работая по дому, занимаясь чисткой предметов быта, человек подвергает себя отнюдь не безвредному воздействию вредных газов и частиц. Помещение после работы нуждается в хорошем проветривании.
Вместо масляных красок используйте водоэмульсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака.
8.Не игнорируйте тревожные симптомы
А именно: если после незначительных нагрузок возникают проблемы с дыханием, если кашель не проходит больше месяца, наблюдаются харканье кровью и мокрота длительное время, — немедленно к врачу! Мучительная, длящаяся долгое время боль в груди, тоже должна быть поводом для обращения к медикам.