

Неделя здоровых легких

Неделю с 1 по 7 мая 2023 Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 2 мая).

01-07мая

01.05-07.05



Неделя сохранения здоровья легких

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

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, например, ежедневной ходьбы пешком, 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.

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

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

Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:

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.

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.

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, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.



Откажись

ОТ ТАБАКА

прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



плюс
до 25 000 р.



Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



В течение 12 часов нормализуется содержание оксида углерода в крови



В течение трех недель нормализуется функция легких



На 50% сокращается риск



#дышисвободно

ПОРА БРОСИТЬ

Отказавшись от курения, вы снижаете риск развития инфаркта и инсульта на **50%**

КУРИТЬ

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРИЛЬЩИК ХОЧЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ

ОЦЕНИТЕ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Чем выше балл, тем больше вы готовы к изменениям

НЕ помогают бросить курить устройства доставки никотина (вейпы, айкосы, электронные сигареты и др.). ПОЧЕМУ?

- При их использовании никотин продолжает поступать в организм и зависимость от него сохраняется.
- Пропилен и химические вещества, которые добавляют в электронные устройства, оседают в легких, разрушая легочную ткань.
- Риск развития рака легких и хронического обструктивного бронхита при использовании электронных устройств доставки никотина такой же, как при курении.

Искажён, от табачка



бросаемкурить.рф • takzdorovo.ru

Помогают бросить курить:

- **ЛИЧНОЕ ЖЕЛАНИЕ И ВОЛЯ** – залог успеха в отказе от курения.
- **ПОМОЩЬ ВРАЧА** – вместе со специалистом отказаться от курения легче. Обратитесь за помощью в кабинет по отказу от курения в поликлинике по месту жительства, центр здоровья или к своему лечащему врачу. Позвоните на Всероссийскую линию помощи по отказу от курения: **8 800 200 0 200**.
- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** – ешьте больше овощей и фруктов (не менее 400 г в день), рыбу, молочные продукты. Ограничьте мучную, жирную, жареную пищу.
- **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ** – до **2 литров** чистой воды в день (30-40 г на 1 кг веса). Это поможет поддержать работу кишечника и избежать запоров.
- **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** – посещайте тренажерный зал, делайте зарядку, больше ходите пешком. Старайтесь делать не менее **10 тысяч шагов** в день.

Электронные приборы доставки никотина попадают под действие ФЗ № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах.

Штраф от 1,5 тыс. руб.