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:

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.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [Всемирный день борьбы с астмой](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/3-maya-2022-vsemirnyy-den-borby-s-astmoy/)

**Статьи:**

* [Психосоматика болезней легких](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/psikhosomatika-bolezney-legkikh/)
* [Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/11-dekabrya-vsemirnyy-den-borby-s-bronkhialnoy-astmoy/?sphrase_id=23770)
* [Бронхиальная астма](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/bronkhialnaya-astma/?sphrase_id=23770)
* [Бронхиальная астма (Азбука пациента)](https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2021/07/bronhialnaya-astma.pdf)
* [Спорт и астма](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sport-i-astma/)
* [Пассивное курение](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/passivnoe-kurenie/)
* [Физкультура против астмы](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/astmasport/)
* [Физическая активность: с чего начать?](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-aktivnost-s-chego-nachat.html)
* [ЗОЖ против болезней](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/zoz-protiv-boleznei/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** ([скачать материалы](https://cloud.mail.ru/public/ZLzg/LgegPeuAy)):

* Листовка «Изменения в организме после отказа курения. 5 шагов бросить курить»
* Листовка «Пассивное курение»
* Листовка «Курение кальяна опасно для здоровья»
* Листовка «Движение – это жизнь»
* Листовка «Польза регулярной физической активности»
* Листовка «Курение электронных сигарет опасно для здоровья»
* Буклет «Бросай курить самостоятельно»
* Плакат «Отказ от курения возможен»
* Плакат «Факторы риска неинфекционных заболеваний»
* Санбюллетень «Откажись от курения за 5 шагов»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Бронхиальная астма причины, лечение, профилактика](https://vk.com/video-39950093_456239453)
* [Особенности протекания бронхиальной астмы в детском возрасте](https://vk.com/video-39950093_456239613)