

Неделя сохранения здоровых легких

21-27 сентября 2026



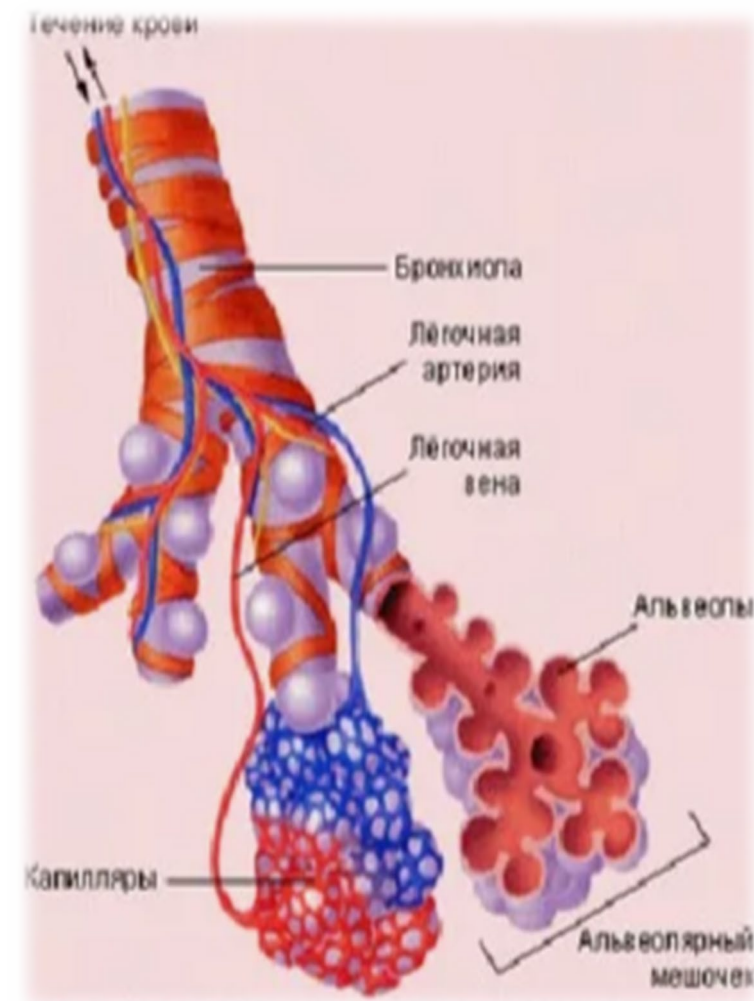
ФУНКЦИИ ЛЕГКИХ

Лёгкие человека выполняют несколько ключевых функций, которые можно разделить на дыхательные и недыхательные.

Дыхательная (газообменная) функция

Это основная функция лёгких. Газообмен происходит в миллионах альвеол — крошечных воздухоносных мешочков, которые оплетают капилляры.

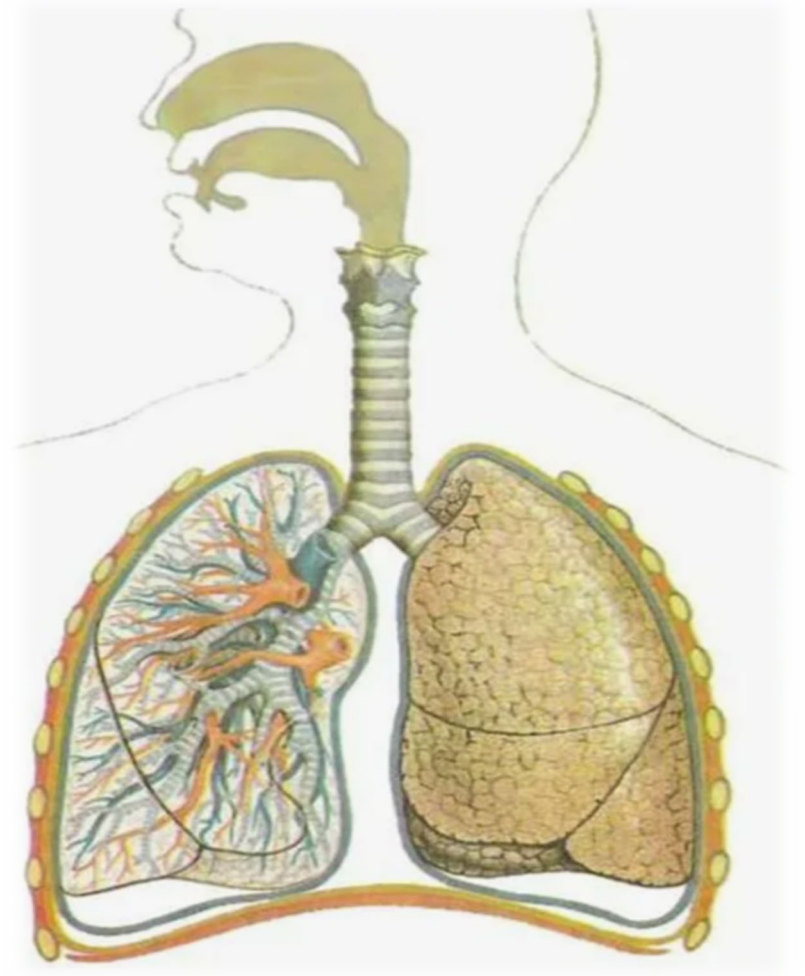
В процессе дыхания вдыхаемый кислород перемещается из альвеол в кровь, а углекислый газ — из крови в альвеолы и затем выдыхается.



ФУНКЦИИ ЛЕГКИХ

Недыхательные функции лёгких — это дополнительные роли, которые выполняет дыхательная система помимо основной задачи — газообмена между альвеолярным воздухом и кровью.

Они обеспечивают поддержание гомеостаза, защиту организма, регуляцию кровообращения, терморегуляцию, выделение веществ и другие важные процессы.



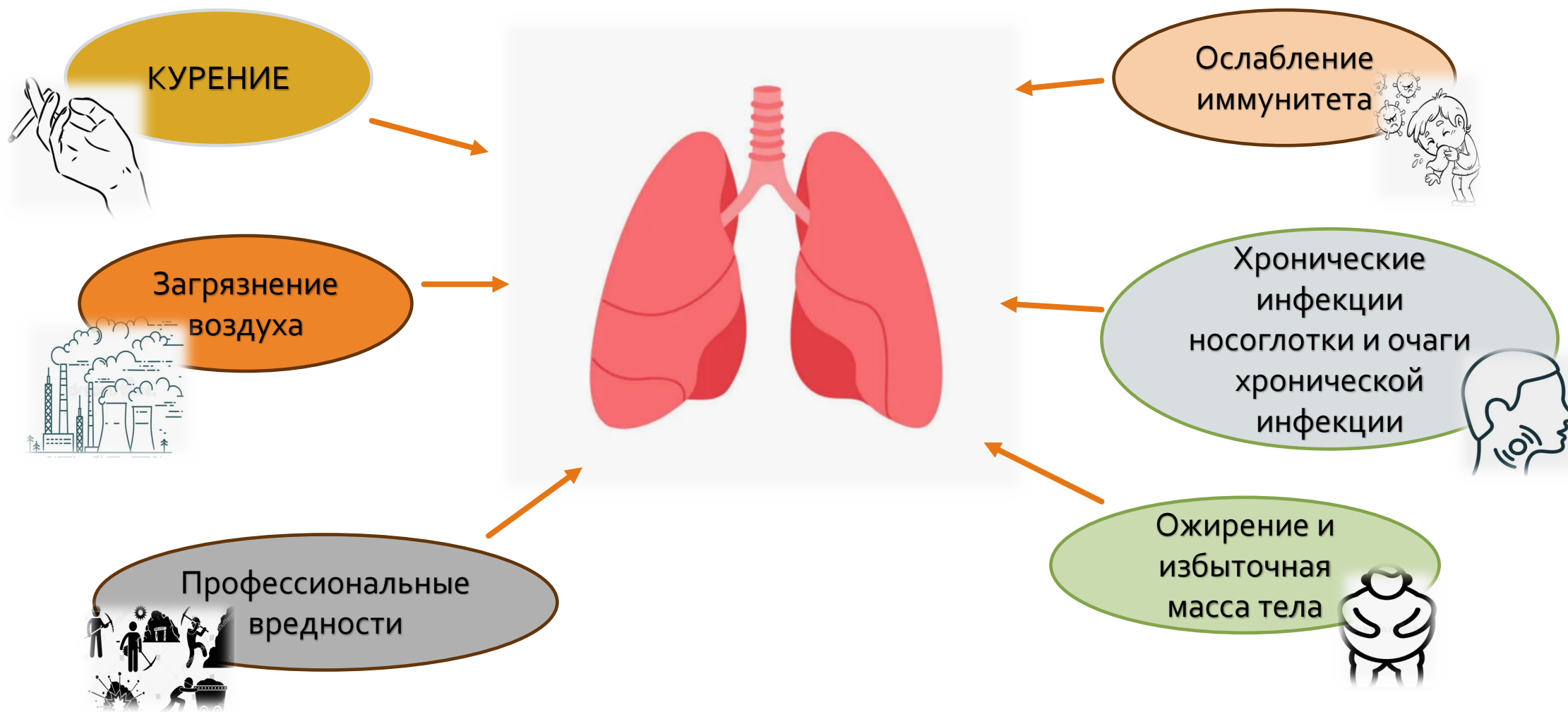
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

Заболевания лёгких — это группа патологий, которые поражают дыхательные пути, паренхиму (ткань лёгких) или систему лёгочного кровообращения, приводя к нарушению газообмена и снижению качества жизни.

Они могут быть острыми или хроническими, иметь разные причины, механизмы развития и клинические проявления.



ФАКТОРЫ РИСКА ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Отказаться от курения.

Курение — один из самых опасных факторов риска для лёгких.

Оно приводит к развитию хронических заболеваний: хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), рака, хронического бронхита, эмфиземы и других.

Пассивное курение также наносит вред.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Правильно питаться.

В рацион стоит включить продукты, богатые:

- антиоксидантами (витамины С и Е, бета-каротин, селен);
- омега-3 жирными кислотами (рыба, семена льна, орехи);
- цинком, калием, магнием.

Стоит ограничить употребление:

- продуктов с высоким содержанием сахара, соли и
- вредных жиров (полуфабрикаты, фастфуд, сладости, газированные напитки);
- избытка углеводов, так как это может увеличивать образование углекислого газа и затруднять дыхание.

Важно пить достаточное количество воды.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

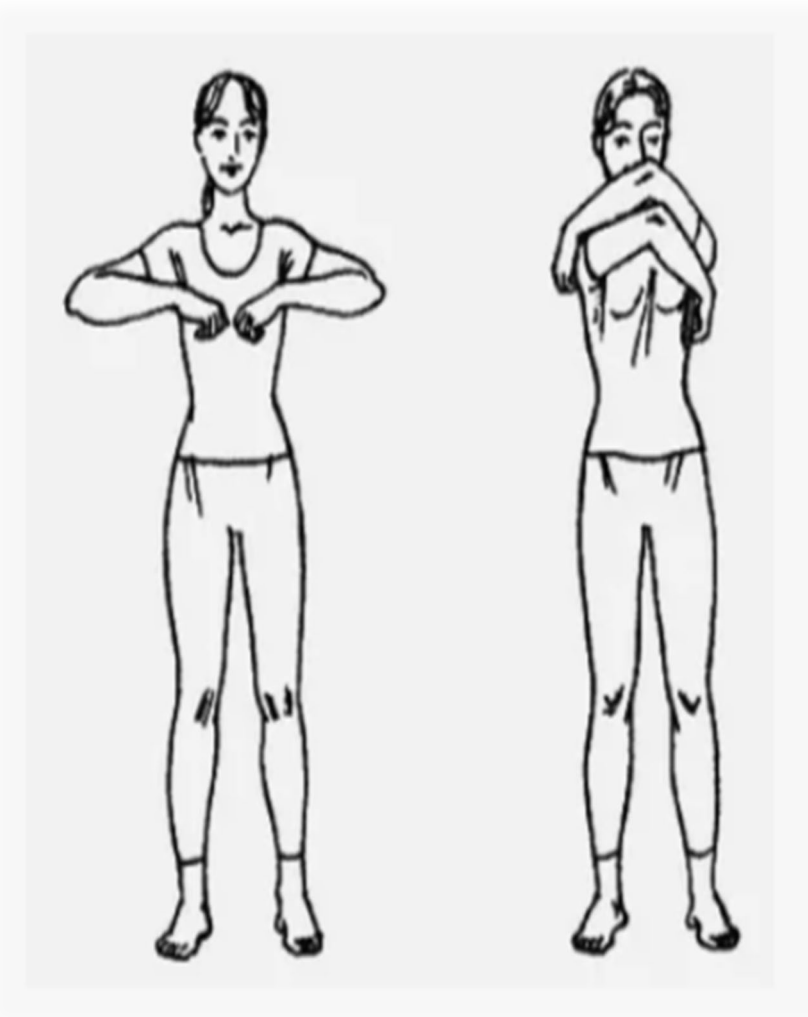
Физическая активность.

Регулярные нагрузки улучшают вентиляцию лёгких, газообмен, укрепляют дыхательную мускулатуру и увеличивают жизненную ёмкость лёгких.

Дыхательная гимнастика

Специальные упражнения улучшают вентиляцию нижних отделов лёгких, укрепляют диафрагму и межрёберные мышцы, помогают естественному очищению бронхов.

Следить за осанкой. Правильная осанка способствует полному раскрытию лёгких и более глубокому дыханию.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Избегать контакта с аллергенами и раздражителями.

При наличии аллергии или чувствительности к определённым веществам стоит их избегать.

При работе с пылью, химическими веществами или в пыльных помещениях необходимо использовать средства защиты органов дыхания (респиратор).



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Профилактика инфекций и вакцинация

- **Своевременная вакцинация** — особенно важны прививки от гриппа, пневмококка и других инфекций, которые могут поражать дыхательную систему.
- **Соблюдение личной гигиены** — мытьё рук после посещения общественных мест или прикосновения к вещам общего пользования.
- **Избегание мест большого скопления людей** в период эпидемий.



ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ



Вторичная профилактика заболеваний лёгких направлена на раннее выявление болезней, их своевременное лечение, а также на устранение факторов, которые могут привести к обострению, рецидиву или прогрессированию патологии.

Цель — сохранить трудоспособность и социальную активность человека, предотвратить развитие тяжёлых форм заболевания и его осложнений.

Наш канал в МАХ



Черниговская ЦРБ

id2533001523_gos



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы,
комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со
своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

