

с 21 по 27 сентября 2026 года – Неделя сохранения здоровья легких



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ, + ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ:



Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить ёмкость легких



Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде или полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливой дыхательную систему.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ - ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость лёгких к инфекциям.



Дышится легко



Нет одышки



Нет кашля



Нет боли в грудной клетке





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ, ЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ:



**Запущенные
простуды и бронхиты
приводят к тому,
что инфекция
перемещается
в лёгкие.**



ЗДОРОВЫЕ ЛЁГКИЕ - ЭТО КОГДА:

+



Дышится легко



Нет одышки



Нет кашля



Нет боли в грудной
клетке

+



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Факторы риска развития сахарного диабета (СД) 2 типа

- Возраст 45+ лет
- Избыточная масса тела и ожирение
- Низкая физическая активность
- Нарушение гликемии натощак и нарушенная толерантность к глюкозе
- Гестационный СД или рождение крупного плода в анамнезе
- Семейный анамнез по СД (родители или сибсы с СД 2 типа)
- Заболевания, при которых высок риск СД
- Артериальная гипертензия (более 140/90 мм рт. ст.)
- ХС-ЛПВП более 0,9 ммоль/л
- Уровень триглицеридов более 2,82 ммоль/л
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
- Синдром поликистозных яичников





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



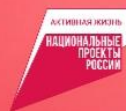
ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ЛЁГКИХ В ВАШИХ РУКАХ.



С заботой о вашем здоровье

ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики
имени Углова Ф.Г"





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПРОХОЖДЕНИЕ ФЛЮОРОГРАФИИ ОДИН РАЗ В ГОД - ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЁГКИХ.



ПОЧЕМУ ВАЖНО СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ?



Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода.



Единственный орган нашего тела, который способен получить его, это лёгкие.

