



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## Не игнорируйте тревожные симптомы!

Не занимайтесь самолечением простудных заболеваний. 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, дляющаяся долгое время боль в груди, тоже должна быть поводом для обращения к медикам.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## 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. Страйтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, не превышайте дозу одноразового потребления и т.д.  
Работать нужно в резиновых перчатках и респираторе.  
Помещение после работы нуждается в хорошем проветривании.  
Вместо масляных красок используйте водозмульсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## Занимайтесь спортом и следите за осанкой!

Физические нагрузки не только сделают легкие более сильными, они также позволяют 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. 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.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## Делайте прививки!

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 – пневмококковая 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".





ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## Правильно питайтесь!

Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Употребление крестоцветных овощей (капуста, брокколи и др.), снижает вероятность заболевания раком легких более чем вдвое. Все темно-листовые овощи также содержат антиоксиданты, принимайте их в пищу как можно чаще. Включите в свой рацион больше продуктов с содержанием различных витаминов. 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.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



## 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. Чтобы уменьшить влияние загрязнений старайтесь чаще бывать на чистом воздухе, выезжайте на природу, попробуйте найти возможность переезда на менее загрязненные территории. Кроме того, экологи советуют следовать трем основным моментам в вопросе поддержания чистого воздуха в жилище: улучшение вентиляции, устранение всех источников загрязнения, применение воздухоочистителей. Заведите домашние растения, которые способны очищать воздух от токсинов и улучшать его качество.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

## Не курите!

Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Если вы следите за своим здоровьем, об этой привычке нужно забыть. 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. Откажитесь от привычки ежедневно убивать свой организм.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

**1 - 7 мая 2023 г.**

## **Неделя сохранения здоровья легких** (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)

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

