

25 сентября 2024 года – Всемирный день лёгких



Лёгкие играют важную роль в дыхательной системе, обеспечивая поступление кислорода в организм и удаление углекислого газа. Кроме того, они фильтруют и очищают вдыхаемый воздух от пыли, бактерий и других вредных веществ. Таким образом, здоровье лёгких напрямую сказывается на общем состоянии человека.

Чтобы сохранить легкие в хорошем состоянии, следует придерживаться нескольких простых, но эффективных рекомендаций.

- **Откажитесь от курения.** Оно способствует развитию рака легких, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) и других серьёзных заболеваний. Даже если вы не курите, но находитесь в окружении курящих людей, вы также подвергаетесь риску.
- **Регулярно занимайтесь физической активностью.** Аэробные упражнения, такие как бег, плавание или велоспорт, помогают укрепить дыхательную систему.
- **Увлажняйте воздух.** Используйте увлажнители воздуха, особенно в зимний период, когда отопление сушит воздух в помещениях. Это поможет предотвратить сухость и раздражение слизистых оболочек.
- **Защищайте лёгкие от химических веществ, красок и бытовой химии.** При работе с такими материалами рекомендуется использовать индивидуальные средства защиты органов дыхания и обеспечить хорошую вентиляцию в помещениях.
- **Содержите дом в чистоте.** Регулярно проветривайте комнаты и проводите влажную уборку, так как домашняя пыль является сильным аллергеном. Пылевые клещи, обитающие в мягкой мебели, коврах и подушках, также представляют опасность.
- **Бережно относитесь к своему здоровью.** Старайтесь избегать общения с больными людьми, регулярно мойте руки и следите за своим самочувствием. При первых симптомах заболеваний обращайтесь к врачу для ранней диагностики и лечения. А также не забывайте про вакцинацию против гриппа и коронавирусной инфекции.
- **Ежегодно проходите флюорографическое обследование!** Оно поможет обнаружить серьёзную патологию на раннем этапе развития, когда заболевание ещё поддается лечению.

*Сохранение здоровья легких — это комплексный процесс, который требует внимания и заботы о своем организме. Следуя простым советам, вы сможете значительно снизить риски заболеваний легких и улучшить качество своей жизни. Помните: ваше здоровье в ваших руках!*

**В рамках проведения Всемирного дня легких 25 сентября 2024 года будет работать «прямая» телефонная линия с 13:00 до 14:00 по телефону 5-96-56 на ваши вопросы ответит врач-терапевт, заведующий терапевтическим отделением УЗ «Речицкая центральная районная больница» Жандарова Татьяна Александровна.**

*Отделение общественного здоровья  
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

