



Профилактика заболеваний органов дыхания

Необходимо уменьшить воздействие повышающих риск развития болезней факторов и укреплять местный и общий иммунитет



1. Не курите!

Курение – самый грозный враг здоровья дыхательных путей. Именно поэтому главной профилактической мерой в отношении патологии органов дыхания является отказ от этой пагубной привычки



Профилактика заболеваний органов дыхания



2. Используйте средства защиты органов дыхания при работе в пыльных, загрязненных помещениях



3. Чаще проветривайте жилье и рабочее помещение



4. Делайте регулярно (в идеале – ежедневно) влажную уборку. Поддерживайте нормальную влажность воздуха в помещении

Профилактика заболеваний органов дыхания



5. **Делайте дыхательную гимнастику.**

Кстати, дыхательная гимнастика не только укрепит дыхательную мускулатуру, но и увеличит приток кислорода в организм, улучшит деятельность сердечно-сосудистой системы и внутренних органов, а еще это отличный способ борьбы со стрессом





Профилактика заболеваний органов дыхания



6. Занимайтесь физической активностью.

Прогулки на свежем воздухе, ежедневные занятия физкультурой, езда на велосипеде, плавание как оптимальный способ, позволяющий улучшить не только легочную функцию, но и состояние сердца и сосудов или любые другие нагрузки



Профилактика заболеваний органов дыхания



7. Придерживайтесь режим труда и отдыха.

Переутомление никому не идет на пользу: своевременный отдых и здоровый 7-8 часовой ночной сон делают наш организм более сильным и укрепляют иммунитет



8. Рационально и сбалансированно питайтесь



9. Закаливаетесь



Профилактика заболеваний органов дыхания

Предупредить заболевания органов дыхания можно, если:

- ✓ В период эпидемии инфекционных заболеваний своевременно пройти вакцинацию (противогриппозную, противодифтерийную, противотуберкулезную и др.)
- ✓ В этот период не посещать многолюдные места (концертные залы, театры и др.)
- ✓ Придерживаться правил личной гигиены
- ✓ Проходить диспансеризацию, то есть медицинское обследование
- ✓ Повышать устойчивость организма к инфекционным заболеваниям путем закаливания, витаминного питания