**«Всемирный день легких»**

**Дыхание**– основа жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Жизнь без воздуха невозможна – люди дышат для того, чтобы жить. Следовательно, здоровье лёгких – важнейшее условие для полноценной и счастливой жизни человека.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких.

Всемирный день легких нужен не только для того, чтобы привлекать и выявлять пациентов с заболеваниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек, причем не только для себя, но и для окружающих и близких вам людей. Ведь, например, пассивное курение, ничуть не меньше вредит здоровью, как и активное.

**Как сохранить здоровье лёгких?**

1. ***Откажитесь от курения***

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.

1. ***Занимайтесь спортом и делайте дыхательную гимнастику***

Десятиминутная зарядка, пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом – подобный образ жизни в том числе помогает здоровью легких. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота. 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.

1. ***Закаливайте организм***

Закаливание повышает сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляет иммунитет, улучшает терморегуляцию.

1. ***Своевременно посещайте врача***

Нет лучшего способа, чем выявить заболевания в самом начале, и особенно это касается болезней [легких](https://premium-clinic.ru/uslugi/pulmonologiya/), которые часто не имеют четких симптомов. О любых изменениях, даже небольших, обязательно сообщите [врачу](https://premium-clinic.ru/specialist/). А также ежегодно проходите флюорографическое обследование.

***В рамках проведения Всемирного дня легких будут работать «прямые» телефонные линии:***

***26 сентября с 12.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 20-19-75*** *на базе У «Гомельская областная туберкулёзная клиническая больница» на интересующие вопросы ответит заведующий первым пульмонологическим отделением Шкурко Ирина Геннадьевна;*

***с 14.00 до 15.00 по телефону 8 (0232) 20-19-74 -*** *врач-пульмонолог Кравченко Алла Михайловна.*