**1-7 мая – Неделя сохранения – здоровья легких**

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время от этой болезни в мире страдает более 210 миллионов человек. По прогнозам, к 2030 году ХОБЛ может стать третьей по значимости причиной смерти во всем мире.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — общее название для ряда заболеваний, при которых наблюдается устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. Используемые прежде термины «хронический бронхит» и «эмфизема» более не употребляются, они включены в понятие ХОБЛ. Это заболевание неизлечимо, но правильная терапия позволяет замедлить его развитие.

Основными факторами риска развития хронической обструктивной болезни легких являются курение табака, загрязнение воздуха внутри помещений и на улице, а также воздействие пыли и химических веществ на рабочих местах.

*Центр общественного здоровья и медицинской профилактики предлагает простые рекомендации для сохранения здоровья легких.*

1. Бросайте вредные привычки. Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Не существует безопасных доз курения - любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких и может вызвать рак 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.

2. Дышите чистым воздухом. Подавляющая часть жителей городов находится под воздействием загрязненного воздуха, который 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.

Выбирая строительные материалы, надо отдавать предпочтение самым экологичным из них. Стоит ли говорить, что камины и дровяные печи продуктами своей работы не делают воздух чище. Также вредно злоупотребление ароматическими свечами и освежителями воздуха. А хозяева животных должны регулярно убирать шерсть с мягкой мебели, ковров и пола.

3. Очищайте воздух в помещении:

- улучшение вентиляции;

- устранение всех источников загрязнения, применение воздухоочистителей;

- разведение домашних растений (например, лилия или китайские вечнозеленые растения, способны очищать воздух от токсинов и улучшать его качество).

4. Правильно питайтесь. Известно, что пища, богатая антиоксидантами, положительно влияет на здоровье легких. Люди, часто употребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи и др.), снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое по сравнению с теми, кто не употребляет этих продуктов в достаточном количестве. Все темно-листовые овощи содержат антиоксиданты, принимайте их в пищу как можно чаще. Включите в свой рацион больше продуктов с содержанием витаминов А и С, цинка, калия и магния. Достаточное употребление воды также имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы.

5. Следите за гигиеной. Тщательно соблюдайте личную гигиену. Обязательно мойте руки после каждого посещения общественных мест или прикосновения к вещам общего пользования. Это поможет предотвратить заражение заболеваниями, которые влияют на дыхательную систему, такими как грипп или пневмония.

6. Делайте прививки. От них точно не надо бегать и экономить на них. Своевременно сделанная прививка от гриппа поможет человеку уберечься от заболевания, которое непредсказуемо своими последствиями.

7. Занимайтесь спортом и следите за осанкой. Физические нагрузки не только сделают легкие более сильными, они также позволят улучшить работу всего организма в целом. Достаточно десятиминутной зарядки и привычки хотя бы каждые вторые выходные проводить активно.

8. Правильно используйте бытовую химию. А лучше и вовсе обходиться без нее по мере возможности. Старайтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, не превышайте дозу одноразового потребления. Вместо масляных красок используйте водоэмульсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака. Работать надо в резиновых перчатках и респираторе. После помещение нуждается в хорошем проветривании.

9. Не игнорируйте тревожные симптомы. 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, длящаяся долгое время боль в груди тоже должна быть поводом для обращения к медикам.

