Дыхательная система человека по своему значению может сравниться с кровеносной системой. Сколько человек может прожить без еды? Около месяца. Без воды - около недели. Без сна несколько дней. А сколько человек может прожить без воздуха? В среднем, человек может не дышать около минуты. Если не вдохнуть кислород, то уже через минуту человек потеряет сознание. А еще через 3-4 минуты начнется отмирание клеток мозга. В случае отсутствия подачи кислорода в течение 5-7 минут (задержка дыхания на 5-7 минут), к жизни, человека уже не вернуть.

Поэтому каждый человек должен поддерживать свою дыхательную систему в рабочем состоянии, беречь её от различных заболеваний и проводить профилактическую работу по сохранению её здоровья. Существует большая группа заболеваний, связанных с нарушением работы дыхательной системы: пневмония, бронхит, острые и хронические заболевания носоглотки, хронические обструктивные заболевания лёгких и другие.

Причиной таких заболеваний могут стать не только различные микроорганизмы, загрязнённость воздуха, но и вредные привычки, отсутствие навыков ведения здорового образа жизни, пренебрежительное отношение к другим заболеваниям, дающим осложнения на органы дыхания. Конечно, не последнюю роль играют возраст и генетическая предрасположенность, но, учитывая эти факторы, можно хотя бы частично нейтрализовать их негативное влияние.

Что мы можем сделать, чтобы дыхательная система была здоровой?

В первую очередь бросить курить (если такая привычка имеется). Однако отказа от курения не всегда бывает достаточно, так как часто нас окружают курящие люди. Пассивное курение не менее опасно. Если убедить своих близких не курить не удается, постарайтесь оградить себя от дыма, отправлять их курить на улицу (а не на балкон и в подъезд).

Проводить профилактику простудных заболеваний и ОРВИ. Особенной главой в профилактике у детей стоит закаливание. Его стоит начинать с самых простых способов, даже они дают хороший эффект. Многие родители для профилактики используют ароматические эфирные масла и травяные чаи. Если нет противопоказаний и аллергии – это вполне действенный вариант.

Следует также устранить хронические заболевания носоглотки (насморк, тонзиллит, фарингит и т.д.). Эти болезни способствуют развитию инфекций верхних дыхательных путей, и если их не лечить, инфекции опускаются ниже, провоцируя острый бронхит и даже пневмонию. Больные зубы и частое воспаление десен также является очагом инфекции. Необходимо бороться и с этими болезнями.

Профилактика требует поддержания санитарно-гигиенических условий в жилом помещении и на рабочем месте. Воздух в комнате или кабинете не должен быть сухим и излишне влажным.

Избегать загрязненных районов. Найти в наше время экологически чистый район для проживания очень сложно. От машин и заводов не скрыться. Но можно постараться найти место, наиболее удаленное от больших трасс и комбинатов. Полезно также на время отпуска выезжать в места с чистым воздухом: в деревню, лес, горы. Если район вашего проживания является экологически неблагополучным, хорошим вариантом может стать очиститель воздуха.

Быть физически активным. Это позволит поддерживать в хорошем состоянии весь организм в целом, а гиподинамия, как известно, влечет за собой множество неприятных последствий.

Также необходимо правильно питаться: употреблять продукты, незаменимые для здоровья легких, и сократить потребление вредных продуктов. К вредным продуктам относятся соль, вызывающая отеки, сахар, замедляющий процесс восстановления клеток, а также большое количество чая и какао (включая шоколад).

Продукты, полезные для лёгких:

- кукурузное масло, соевое масло, орехи, семена подсолнечника, рыба. Полезно также в небольших количествах употреблять какао с ложечкой сливочного масла. Эти продукты содержат жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые участвуют в строении клеточных мембран;

- зеленые овощи, цитрусы, клубника, картофель, болгарский перец, морковь, томаты. Они содержат витамины Е, С, а также бета-каротин, которые защищают органы дыхания от вредного воздействия дыма и пассивного курения.

Берегите себя, будьте здоровы.