

Профилактика заболеваний органов дыхания



Профилактика заболеваний органов дыхания



Профилактика заболеваний органов дыхания

- Поддержание нормальной влажности воздуха. Увлажнители воздуха, ионизаторы, кондиционеры с функцией увлажнения воздуха — хорошее решение для поддержания оптимальной влажности воздуха в помещении. При этом важно регулярно проводить очистку воздушных фильтров и решеток, на которых оседает грязь и микроорганизмы, в том числе и те, которые способны стать причиной воспаления легких



- Полезно петь и хохотать - это отличная дыхательная гимнастика в свое удовольствие

- Комнатные цветы обладают свойством очищения воздуха от вредных соединений. Самым полезным считается хлорофитум, который кроме того, накапливает влагу в листьях, а затем выделяет её. Это полезно зимой, когда из-за отопления снижается влажность воздуха в квартире



- Регулярная (в идеале – ежедневная) влажная уборка

- Соблюдение личной гигиены поможет предотвратить заражение вирусными инфекциями – ОРВИ, гриппом



Профилактика заболеваний органов дыхания

- Специфическая профилактика - наиболее эффективный метод. Путем вакцинации возможно предупреждение пневмококковой, гемофильной инфекций, гриппа
- Отказ от курения. Кроме себя, курильщики наносят вред и окружающим, превращая их в пассивных курильщиков поневоле
- Прогулки на свежем воздухе и регулярное проветривание помещения
- Правильное дыхание. Для хорошей работы легких необходимо делать глубокие вдохи, с участием не только груди, но и живота. Йога, танцы, фитнес, улучшают работу системы дыхания
- Правильная осанка дает возможность легким занимать доступный объем и дышать полной грудью.
- Укрепить мышцы и улучшить осанку помогают занятия спортом. Полезны аэробные кардиотренировки: велосипед или велотренажер, бег или ходьба, аэробика
- Использование средств защиты органов дыхания при работе в пыльных, загрязненных помещениях
- Освобождение от источников накопления аллергенов: ковров, открытых книжных полок, пуховых и перьевых подушек, портьер и занавесок, мягких игрушек
- Достаточное употребление белка, витаминов и микроэлементов для поддержания иммунитета