🫁 Факторы, влияющие на здоровье легких:  
  
⃣ Курение.  
За один год курения табака в легкие попадает около килограмма табачных смол. Они разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких.  
  
⃣ Гиподинамия.  
Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.  
  
⃣Избыточный вес.  
У людей с избыточным весом диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.  
  
⃣Невнимание к своему здоровью.  
Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.  
  
➡Подробнее о том, как сохранить здоровье лёгких, и почему необходимо отказаться от вредных привычек и своевременно проходить медицинские осмотры, читайте на нашей странице и в официальном канале ведомства в Telegram: [https://t.me/minzdrav63region](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ft.me%2Fminzdrav63region&post=-158724912_31087&cc_key=&track_code=).  
  
[#культурапрофилактики](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)  
[#СамарскаяОбласть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)

