🫁 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)

