

А вы дышите правильно?

Я дышу, и значит – я живу... Дыхание – наш самый важный физиологический процесс. Он обеспечивает нормальное течение обмена веществ и энергии, способствует поддержанию постоянства внутренней среды и просто необходим для жизни. Очень важно заботиться о гигиене дыхания и соблюдать простые правила:

- Дышите через нос! Только носовое дыхание – правильное. Во время бега, прогулок, занятий спортом, во сне – везде.
- Задействуйте диафрагму, а не грудную клетку! Как проверить? Положите ладонь на грудь, а другую на живот. Обратите внимание, как движутся ваши руки при дыхании. В норме, верхняя ладонь должна быть почти неподвижной, а нижняя – плавно двигаться в такт дыханию.
- Чаще бывайте на свежем воздухе. Это способствует улучшению вентиляции легких и снабжению организма кислородом, который так необходим. Регулярно делайте влажную уборку и проветривайте помещения, где живете и работаете.
- Избавьтесь от вредных привычек. Вредное действие никотина на органы дыхания проявляется в уменьшении жизненной емкости легких, в хроническом раздражении слизистых оболочек дыхательных путей.
- Не забывайте раз в год проходить флюорографию для диагностики состояния ваших легких.