

Легкие – важный орган, благодаря им мы дышим и живем. Что можно сделать для профилактики и поддержания здорового дыхания? Медики напоминают, что проходить спирометрию, флюорографию или рентген лёгких в рамках диспансеризации необходимо ежегодно. Если про флюорографию и рентген знают все, то что такое спирометрия?

Спирометрия — это способ функциональной диагностики, который оценивает объёмы и скорость дыхания. Во время процедуры пациент дышит через специальный мундштук, который подключён к прибору — спирометру.

Наличие изменений в результатах спирометрии может свидетельствовать о различных патологических состояниях легких:

- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- астма
- интерстициальные заболевания легких

Помогут работе легких и простые дыхательные упражнения. Они оздоравливают, обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

### Упражнение 1

Исходное положение – лежа, сидя, стоя, тело расслаблено. Далее:

- полный выдох носом, втягивая живот, грудную клетку;
- полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;
- с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами через полуоткрытый рот.

Повторите от трех до пяти раз.

### Упражнение 2

Дышим одной ноздрей. Это упражнение помогает укрепить мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

### Упражнение 3

Руки поднять через стороны вверх – вдох; потянуться и вернуться в исходное положение – выдох.

### Упражнение 4

Считаем до 4, когда вы вдыхаете и выдыхаете воздух. Между вдохом и выдохом задерживайте дыхание на 4 секунды.

Самое важное, что вы можете сделать для своих легких, – это бросить курить!

Почему сегодня самый лучший день, чтобы отказаться от никотина?  
Узнай тут: <https://t.me/cozmpesk/1487>

#уралздоров #здоровыйурал