

ЖИЗНЬ КАЖДОЙ КЛЕТКИ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА
ЗАВИСИТ ОТ КИСЛОРОДА



ЛЁГКИЕ - ОСНОВНОЙ
ОРГАН ДЫХАНИЯ
ЧЕЛОВЕКА



ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ
РАБОТЕ ЛЕГКИХ

КУРЕНИЕ

ВСЕГО ЗА ГОД
В ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА
ПОПАДАЕТ ОКОЛО КИЛОГРАММА
СМОЛ И КАНЦЕРОГЕНОВ, КОТОРЫЕ
РАЗРУШАЮТ КЛЕТКИ ВСЕХ ОРГАНОВ
И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ



ГИПОДИНАМИЯ

БЕЗ ДОСТАТОЧНОГО
КОЛИЧЕСТВА ДВИЖЕНИЯ,
НАПРИМЕР, ЕЖЕДНЕВНОЙ
ХОДЬБЫ ПЕШКОМ,
ЛЁГКИЕ ПОСТЕПЕННО ТЕРЯЮТ
СПОСОБНОСТЬ ПРОПУСКАТЬ
ЧЕРЕЗ СЕБЯ ОБЪЁМ ВОЗДУХА,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ
РАБОТЕ ЛЕГКИХ

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

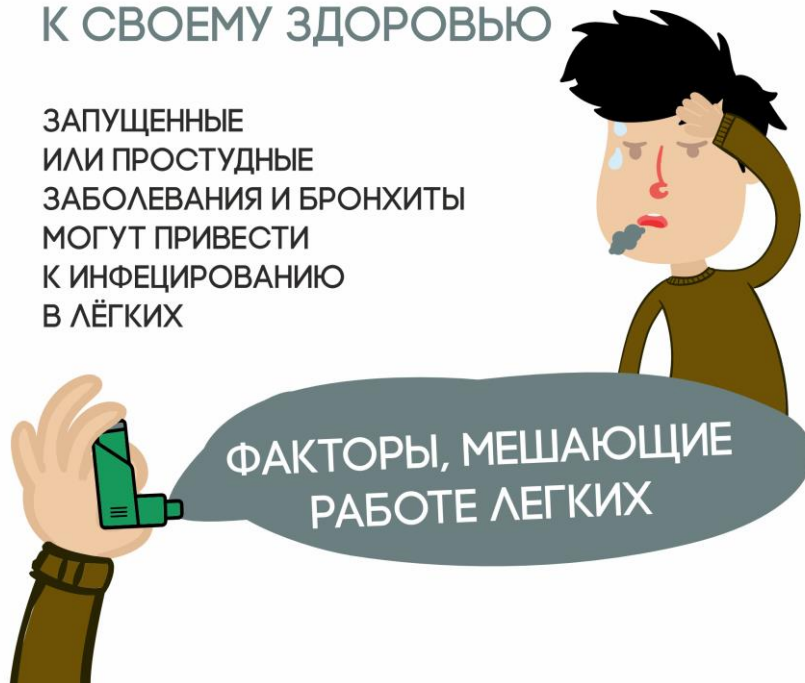
У ПОЛНЫХ ЛЮДЕЙ ДИАФРАГМА
СМЕЩАЕТСЯ ВВЕРХ
И ДАВИТ НА ЛЁГКИЕ,
ЗАТРУДНЯЯ ИХ РАБОТУ



ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ
РАБОТЕ ЛЕГКИХ

НЕВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗАПУЩЕННЫЕ
ИЛИ ПРОСТУДНЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ И БРОНХИТЫ
МОГУТ ПРИВЕСТИ
К ИНФЕЦИРОВАНИЮ
В ЛЁГКИХ



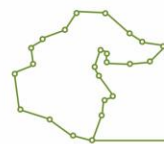
ЖИЗНЬ В МЕГАПОЛИСЕ

ГОРОДСКАЯ ПЫЛЬ
И ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ
АВТОМОБИЛЕЙ ВЛИЯЮТ
НА ЛЁГКИЕ ЧЕЛОВЕКА
И ИХ ПОЛНОЦЕННУЮ
РАБОТУ





**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ,
НЕОБХОДИМО
СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:**



**ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**ЗДОРОВОЕ
СНИЖЕНИЕ ВЕСА**



**ЗАБОТА
О СВОЁМ
ЗДОРОВЬЕ**



**ВЫХОДНЫЕ
НА ПРИРОДЕ**



**РЕГУЛЯРНОЕ
ПРОХОЖДЕНИЕ
МЕДОСМОТРОВ**