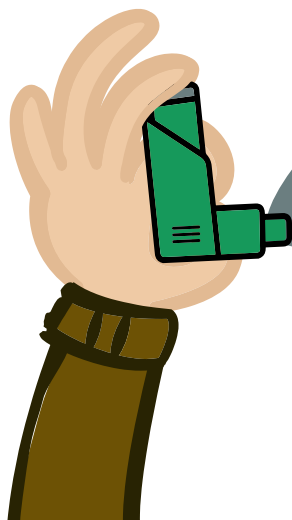




ЖИЗНЬ КАЖДОЙ КЛЕТКИ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА  
ЗАВИСИТ ОТ КИСЛОРОДА



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

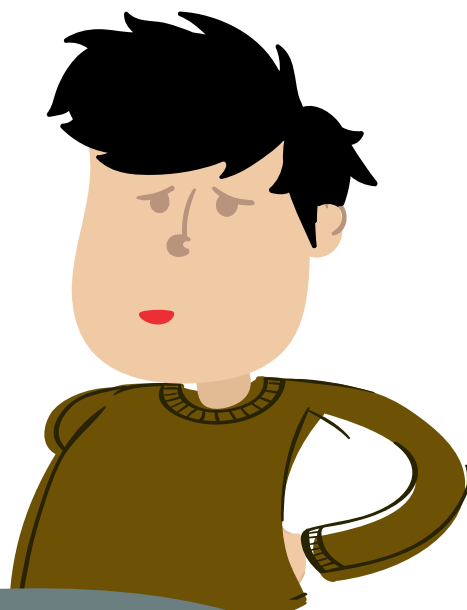


ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ  
РАБОТЕ ЛЕГКИХ



# 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

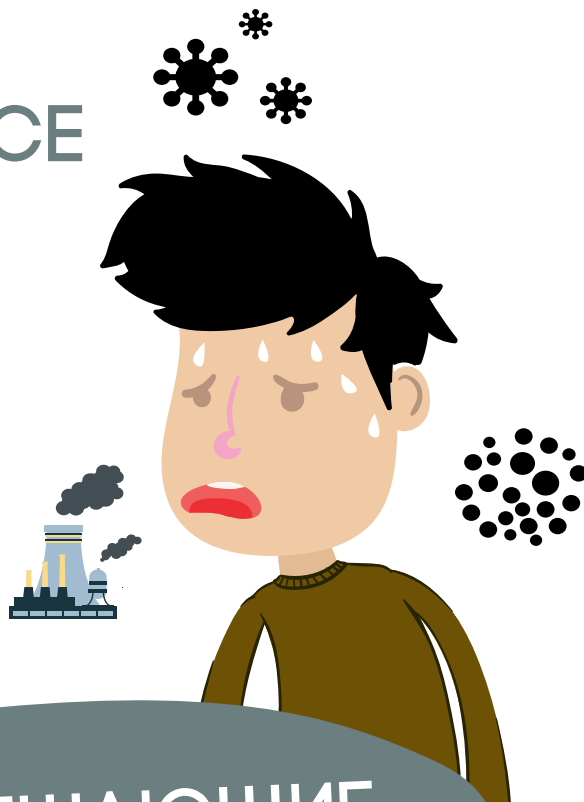


 **ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ  
РАБОТЕ ЛЕГКИХ**



# ЖИЗНЬ В МЕГАПОЛИСЕ

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



 **ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ  
РАБОТЕ ЛЕГКИХ**



# 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**