

## Профилактика заболеваний органов дыхания

Система дыхания, как и прочие системы организма человека, имеет собственные механизмы защиты. Эти механизмы предотвращают расстройства функционирования системы дыхания. Тем не менее, и такая защита нуждается в поддержке, которая заключается в **профилактике заболеваний органов дыхания**.

Самой простой и эффективной профилактикой заболеваний органов дыхания считается проведение времени на свежем воздухе и регулярное проветривание помещения.

**Курение** и употребление спиртных напитков отрицательно сказываются на дыхательной системе. Все вредные вещества, попадающие в организм из табачного дыма или из алкоголя, попадают в ткани легких, травмируя слизистую. В этой связи курильщики входят в группу риска заболеваний дыхательной системы, в частности раком. Кроме того, они чаще подвержены развитию таких заболеваний, как **хронический бронхит и эмфизема легких**. Соответственно, одной из мер профилактики заболеваний органов дыхания является отказ от сигарет и от спиртного.

Другие меры профилактики заболеваний органов дыхания включают специальную гимнастику. Правильным и естественным считается носовое дыхание, которое не сопровождается никакими шумами. А вот **ротовое дыхание** не является нормальным, так как полость рта является органом не дыхательной, а пищеварительной системы.

Преимущество носового дыхания еще и в том, что, проникая в легкие сквозь полость носа, воздух согревается и очищается. Кроме того, носовая полость, в частности расположенные в ней волоски, задерживает болезнетворные микробы и грязь, не давая им проникнуть внутрь дыхательной системы.

Кроме всего прочего, дыхание носом эффективно стимулирует нервы полости носоглотки, значит, происходит стимуляция активности головного мозга. В этой связи эффективной профилактикой заболеваний органов дыхания является правильное носовое дыхание.

**Профилактикой** заболеваний органов дыхания могут служить ингаляции. Ингаляция – это вдыхание пара горячей жидкости, в качестве которой может выступать отвар лечебных трав или, например, пар от картошки. Однако именно лекарственные травы являются самым эффективным средством для ингаляций. Они снимают воспаление и убивают болезнетворные микробы, заживляют слизистую. В современной медицине часто применяют специальные ингаляторы на основе холодного пара. Такие препараты за счет их компактности и удобства использования можно применять по мере необходимости в любом месте. В состав средства для таких ингаляторов могут входить лекарственные добавки растительного происхождения для усиления терапевтического эффекта и ускорения выздоровления.

К слову, комнатные горшечные цветы также обеспечивают прекрасную профилактику заболеваний органов дыхания, так как вырабатывают кислород, поглощая углекислоту. Кроме того, растения обладают свойством задержания вредных соединений, которые вредят дыхательной системе. По признанию ученых самым полезным растением считается хлорофитум, который рекомендуется располагать в местах повышенного загрязнения.

Очень полезны для профилактики заболеваний органов дыхания эфирные масла, особенно хвойных пород деревьев – можжевельника и сосны. Такие масла можно приобрести в любой аптеке, а их использование очень простое. Для того, чтобы вдыхать аромат эфирных масел, необходимо закапать несколько капель в аромалампу и зажечь под ней свечу. Ароматы создадут крайне полезный микроклимат в любом помещении. Кроме того, вдыхание ароматов целебных масел значительно сокращает сроки выздоровления при заболеваниях дыхательных путей. Полезно также добавлять несколько капель масла в воду для купания.

*По материалам <http://www.megamedportal.ru>*