

Чек-лист здоровья легких



не курите
и избегайте
пассивного курения



дышите чистым
воздухом —
дома и на работе



делайте прививки
по календарю



**соблюдайте принципы
здорового образа жизни:**
правильно питайтесь,
не забывайте про регулярную
физическую активность
и качественный сон

16+

*Цените
каждый вдох
и каждый выдох!*



Контролируйте состояние легких, если вы в группе риска



возраст
старше 50 лет



длительный
стаж курения



работа
с асбестом, газом,
нефтепродуктами



**Группа риска —
повод быть внимательнее
к своему здоровью!**

Щит для легких – вакцинация и иммунитет



ежегодная прививка
от гриппа снижает риск
развития осложнений
(пневмония, бронхит)



вакцинация против
пневмококковой
инфекции (особенно
для людей старше 60 лет,
людей с хроническими
заболеваниями,
иммунодефицитами,
детей, людей из групп
высокого риска
заражения)

Оценка дыхательной системы.

Проба Штанге



Живи
Будь здоров



1 Сядьте на стул, расслабьтесь и сделайте два глубоких вдоха-выдоха.



2 После этого **вдохните** воздух, зажмите нос, **задержите дыхание** и засекайте время.



3 Наполнять легкие «до отказа» при этом не нужно.



Если получилось продержаться:

- **более 60 секунд - хороший кислородный резерв**
- 40–60 сек - допустимый кислородный резерв
- менее 30 сек - возможны скрытые нарушения

Оценка дыхательной системы. Проба Генчи



1 Сядьте на стул, расслабьтесь и сделайте вдох.



2 Затем **задержите дыхание на выдохе и измерьте, сколько времени удастся продержаться:**



- 40 секунд и больше - отличная тренированность
- **30-40 сек - нормальный результат**
- меньше 25 сек - возможные функциональные ограничения



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

Поделись информацией
с друзьями и близкими

