Легкие – важный орган, благодаря им мы дышим и живем. Но мы часто забываем о них до тех пор, пока не почувствуем проблемы с дыханием.

**Что можно сделать для профилактики и поддержания здорового дыхания?**

**Дыхательная гимнастика:**

Регулярные упражнения помогают укрепить дыхательные мышцы и улучшить обмен газов в легких. Самой простой вариант зарядки - глубокое дыхание.

**Правильное питание:**

Увеличьте потребление фруктов, овощей и пищи, богатой антиоксидантами. Это помогает поддерживать дыхательную систему и снижать риск заболеваний.

**Отказ от курения:**

Курение является одной из главных причин заболеваний органов дыхания, включая рак легких. Отказ от курения – первый, наиболее важный шаг к здоровой дыхательной системе.

**Диспансеризация:**

Чтобы сохранить органы дыхания здоровыми и уменьшить риск развития заболеваний важно регулярно проходить диспансеризацию для выявления заболеваний органов дыхания на ранних стадиях. Раннее обнаружение позволяет более успешно лечить заболевания.

Пройти диспансеризацию можно в поликлинике в любой день, кроме воскресенья. С собой нужны паспорт и полис ОМС.

**Начните заботиться о** своих легких уже сегодня. Дышите свободно и будьте здоровы!

<https://profilaktica.ru/for-population/dispanserizaciya/dispanserizatsiya-2024/>