




## «Дышите глубже: что поможет сохранить лёгкие здоровыми».

В сутки мы делаем 20-25 тысяч вдохов и выдохов, через наши лёгкие проходит почти 10 тысяч литров воздуха. Лёгкие - это большой парный орган. Их задача - захватить из атмосферы кислород, передать его каждой клеточке нашего организма, а затем сжечь в специальных печках - митохондриях. Так мы получаем энергию, живём. Кроме этого, лёгкие играют важную роль в растворении тромбов и в иммунной защите. Что влияет на здоровье лёгких?

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о здоровье лёгких. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

Книги	
	<p><b>Барчок, М. Легкие : как у вас дела? : внутрь тела без скальпеля и рентгена / М. Барчок. – М. : Эксмо, 2019. - 254, [1] с.</b></p> <p>Знаете ли вы, что каждый день мы вдыхаем и выдыхаем количество воздуха, сравнимое с его объёмом в воздушном шаре? Даже когда мы спим или бежим марафон, наши лёгкие работают без перерыва и постоянно снабжают нас оптимальным количеством кислорода. Что происходит, когда мы кашляем, или когда у нас одышка, или когда мы храпим? Что стоит за аллергией, астмой? Что мы можем сделать против всех этих проблем с дыханием? Все ответы и лучшие советы для жизни здоровых лёгких можно найти в этой книге.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/medicina/431614-mihael-barchok-legkie-kak-u-vas-de-la.html#text">https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/medicina/431614-mihael-barchok-legkie-kak-u-vas-de-la.html#text</a></p>
	<p><b>Босток, Р. Дыхание : как его наладить, чтобы расслабиться и улучшить здоровье / Р. Босток ; [пер. с англ. А.В. Ивановой]. – М. : Эксмо : Бомбора, 2022. - 186, [1] с. : ил. - (Как у вас дела?).</b></p> <p>Ваша жизнь начинается с первого вдоха и заканчивается последним, каждый год вы вдыхаете около 8 миллионов раз, но даже не подозреваете, что на самом деле не умеете правильно дышать. А ведь дыхание - настоящая суперсила и может подзарядить лучше, чем чашка эспрессо, помочь ясно и креативно мыслить, успокоить встревоженный разум и расслабиться в считанные минуты. У этого процесса есть свои правила, методики и лайфхаки, которыми в своей книге и делится тренер Ричи Босток. Он расскажет, какие неправильные дыхательные привычки подрывают здоровье, как от них избавиться, как начать дышать правильно. Вы научитесь контролировать стресс и тревожность, разовьёте гибкость грудной клетки, повысите свои спортивные показатели и улучшите эмоциональное состояние.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/richi-bostok/dyhanie-kak-ego-naladit-chtoby-rasslabitsya-i-uluchshit-zdoro-66766113/">https://www.litres.ru/book/richi-bostok/dyhanie-kak-ego-naladit-chtoby-rasslabitsya-i-uluchshit-zdoro-66766113/</a></p>
	<p><b>Бутейко, К.П. Дыхательные практики Бутейко : действенные упражнения для лечения пневмонии и других заболеваний легких / К. Бутейко. – М. : АСТ, 2022. - 222, [1] с. : ил. - (Авторские методики: психология и здоровье).</b></p> <p>Суть метода – неглубокое дыхание. Чем меньше вы вдыхаете воздуха, тем быстрее происходит оздоровление организма. Чем лучше вы контролируете своё состояние здоровья, тем лучше управляете своей фортуной.</p> <p>Метод Бутейко был 60 лет запрещён в нашей стране, потому что его не признавала официальная наука. И только сегодня дыхательная гимнастика названа учёными РАМН «революционным открытием в области медицины». И становится доступной для всех россиян. Забудьте старую истину «Дышите глубже!». Живите долго и счастливо по новому правилу: «Дышите меньше и легче!». В книге вы найдёте</p>

	<p>пошаговые инструкции с фотографиями, которые вам помогут отучиться от глубокого дыхания и научиться поверхностному. Метод Бутейко позволяет купировать приступ удушья при бронхиальной астме без лекарственных препаратов; применение метода в 5-10 раз сокращает стоимость и продолжительность лечения. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://mybook.ru/author/konstantin-butejko/dyhanie-po-butejko-ot-vseh-boleznej/read/">https://mybook.ru/author/konstantin-butejko/dyhanie-po-butejko-ot-vseh-boleznej/read/</a></p>
	<p><b>Главные мировые дыхательные практики : от дыхательной гимнастики Стрельниковой до Бутейко : [простые упражнения для любого возраста : более 100 упражнений]. – М. : АСТ, 2022. - 235, [4] с. - (Авторские методики: психология и здоровье).</b></p> <p>Вы даже не задумываетесь, как дышите, - правда? Глубоко, поверхностно, прерывисто, учащённо, мягко, жёстко? Помните старый анекдот про ёжика, который забыл, как дышать, и умер? Мы такого не допустим! В этой книге собраны самые эффективные дыхательные методики, которые даже входят в обязательную программу подготовки космонавтов! Более того, правильное дыхание способно излечить вас от многих заболеваний - ведь вы уже устали от таблеток? А для этого надо всего лишь прислушаться к советам известных учёных, изложенным в этой книге: Стрельниковой, Бутейко, Фролова, Вилунаса, Гриндера, Грофа. А также взять на вооружение практики йогов. Каждая методика представляет собой специальный комплекс дыхательно-мышечных упражнений не только для профилактики и лечения различных недугов, но и для сохранения молодости.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://orenlib.ru/up/new_book/2022/glavniemirdyhpraktiki.PDF">https://orenlib.ru/up/new_book/2022/glavniemirdyhpraktiki.PDF</a>  <b>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Здоровые легкие : [дыхательная система] / В.С. Ильченко. – СПб. : Пресс-Курьер, 2015. - 123, [3] с. : ил. - (Лечебные письма. Коллекция). - (Народная энциклопедия здоровья).</b></p> <p>Любые неполадки в дыхательной системе сразу же сказываются на общем самочувствии. Ведь все клетки организма перестают получать достаточное количество живительного кислорода. Поэтому так важно вовремя и правильно лечиться. В этой книге подробно рассказывается об основных заболеваниях органов дыхания и их причинах. И самое главное, вы найдёте десятки рецептов, которые помогут вам выздороветь как можно быстрее.</p>
	<p><b>Кибардин, Г.М. Активное долголетие : [физические упражнения без травм и ушибов, нормализация дыхания и восстановление легких, избавление от храпа и бессонницы, лечебные солевые повязки при болях и отеках : + специальное упражнение индийского врача при коронавирусе] / Г. Кибардин ; отв. ред. О. Ключникова. – М. : Эксмо, 2021. - 144 с. : ил., портр. - (Здоровье. Натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).</b></p> <p>Поддерживать свой организм в хорошем и активном состоянии возможно, если уделять себе внимание. Геннадий Кибардин, ведущий натуролог России, автор книг-бестселлеров о сохранении здоровья доступными средствами, даст практические советы для людей в возрасте. Вы узнаете, как восстановить дыхание и работу лёгких, справиться со стрессом и успокоить нервы и вести активную жизнь.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://iknigi.net/avtor-gennadiy-kibardin/211527-aktivnoe-dolgoletie-gennadiy-kibardin/read/page-1.html">https://iknigi.net/avtor-gennadiy-kibardin/211527-aktivnoe-dolgoletie-gennadiy-kibardin/read/page-1.html</a></p>



**Копылова, О.С. Бронхи и легкие : советы и рекомендации ведущих врачей : методики оздоровления: все самое новое и эффективное / О. Копылова. – М. : Э, 2016. - 255 с. : ил. - (Посоветуйте, доктор!).**

Органы дыхания первыми принимают на себя удар при встрече с загрязнениями воздуха, бактериями, вирусами, грибами и другими повреждающими факторами окружающей среды. За сутки лёгкие задерживают очень большое количество взвесей. Физиологи подсчитали, что это приблизительно ведро грязи ежедневно! Принимая на себя столь мощную нагрузку, органы дыхания часто не справляются с обеспечением организма кислородом. А от этого страдают другие органы: сердце, мозг, пищеварительная система.

В книге рассказывается об острых и хронических заболеваниях дыхательной системы, а также о других недугах, которые непосредственно связаны с органами дыхания, о новейших методах лечения, с помощью которых сегодня восстанавливают лёгкие и бронхи в ведущих клиниках мира. Большое внимание уделяется таким грозным заболеваниям, как астма, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь лёгких) и туберкулёз. В книгу включены уникальные дыхательные гимнастики, которые помогут поддерживать бронхи и лёгкие в отличной форме.

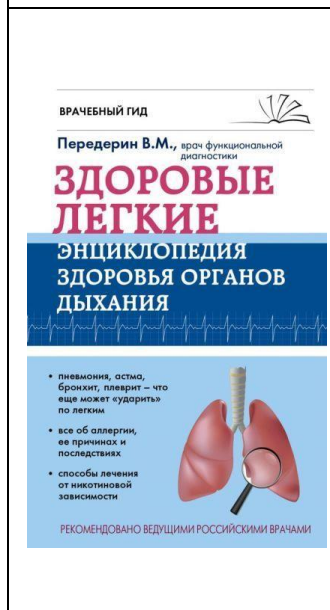
С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/70987-olga-kopylova-bronhi-i-legkie-sovety-i-rekomendacii-vedushhih-vrachej.html>



**Нестор, Д. Дыхание : новые факты об утраченном искусстве / Д. Нестор ; пер. с англ. С. Борича. – М. : Попурри, 2021. – 380 с. : ил.**

Эта книга об искусстве дыхания, основанном на современных научных исследованиях и древних практиках, и о том, как дыхание влияет на здоровье человека. Автор – журналист и исследователь – рассказывает об экспериментах над собственным дыханием и о многочисленных практиках, которые он испробовал. Книга также затрагивает вопросы эволюции, истории медицины, физиологии. Дж. Нестор приводит описание ряда методов дыхания с детальными инструкциями, которые позволят, в частности, улучшить функции лёгких, снизить частоту пульса, артериальное давление и уровень стресса, сохранять спокойствие и сосредоточенность в напряжённых ситуациях.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/medicina/436681-dzhejms-nestor-dyhanie-novye-fakty-ob-utrachennom-iskusstve.html>



**Передерин, В.М. Здоровые легкие : [пневмония, астма, бронхит, плеврит - что еще может «ударить» по легким. Все об аллергии, ее причинах и последствиях. Способы лечения от никотиновой зависимости] : энциклопедия здоровья органов дыхания / В. Передерин. – М. : Э, 2017. - 285, [2] с. - (Врачебный гид). - (Рекомендовано ведущими российскими врачами).**

Человек, как и все живые организмы на Земле, в процессе своей жизнедеятельности потребляет кислород и выделяет углекислый газ. Организм получает кислород в процессе дыхания. К органам дыхания относятся носовая полость, гортань, трахея, бронхи, лёгкие. Лёгкие - один из самых важных органов для жизни. Очень важно заботиться о каждом из органов дыхания по отдельности и о системе в целом. Но чтобы заботиться, следить или лечить, нужно знать, какие проблемы вообще существуют, каковы их причины и возможное лечение - как дома, так и в больнице.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/medicina/352091-valerij-perederin-zdorovyie-legkie-enciklopediya-zdorovya-organov-dyhaniya.html>



**Хан, М. Чудо дыхания : как работают наши легкие и как поддержать их здоровье / М. Хан ; пер. с англ. О. Гиляревной. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 203, [2] с. - (Тело. Инструкция).**

Одна из ведущих американских пульмонологов доктор Мейлан Хан рассказывает, как работают лёгкие и как позаботиться об этом жизненно важном органе, чтобы избежать его заболеваний. Вы найдёте обзор последних научных исследований в области здоровья лёгких и рисков для органов дыхания, включая загрязнение воздуха в помещении и на открытом воздухе, курение, дым лесных пожаров и вирусы. Для всех, кто стремится позаботиться о себе и своих близких и получить практические советы, которые помогут поддержать здоровье лёгких.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/meylan-han/chudo-dyhaniya-kak-rabotaut-nashi-legkie-i-kak-podderzhat-ih-zd-67710441/chitat-onlayn/>



**Шишонин, А.Ю. Дыхательная гимнастика доктора Шишонина / А.Ю. Шишонин. – М. : АСТ, 2021. - 46, [1] с. : цв. ил., портр. - (Азбука здоровья).**

Авторский курс по дыхательной гимнастике от доктора Шишонина поможет победить гипертонию, бессонницу, научит контролировать чувство тревожности, снять стресс и управлять своим самочувствием. Задача этого курса – научить читателей правильному дыханию, чтобы с его помощью укрепить здоровье и улучшить качество жизни.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/aleksandr-urevich-shishonin/dyhatelnaya-gimnastika-doktora-shishonina-66362804/>

#### Статьи в периодических изданиях



**Александрова, Е. Игры, развивающие дыхание / Е. Александрова // Физкультура и спорт. - 2016. - № 6. - С. 22 : ил.**

Статья предлагает рекомендательный комплекс игровых упражнений, с помощью которого малыши смогут научиться глубокому дыханию.

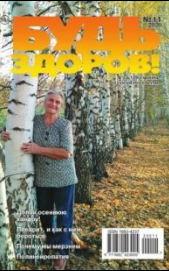











**Васильева, И. Восемь вопросов о туберкулезе / И. Васильева, Д. Мухамадиев // Будь здоров!. - 2015. - № 7. - С. 34-38 : 1 фот.**

Заболеваемость туберкулёзом у стариков в два раза выше, чем у молодых и людей среднего возраста. Пожилым больным поздно ставят диагноз, у них редко проводят флюорографические обследования. К тому же туберкулез лёгких в таком возрасте протекает без ярких симптомов, а обострения маскируются под другие заболевания, например, под пневмонию и эмфизему. Ну а главный фактор, позволяющий туберкулёзу проявить своё коварство в преклонные годы, – возрастное снижение иммунитета. Если вы замечаете у себя тахикардию, кашель с мокротой, одышку, боль в груди, кровохарканье и лёгочное кровотечение, субфебрильную температуру, потливость, если вы заметно похудели, срочно сделайте флюорографию и бактериологическое исследование мокроты.


Главный фтизиатр Министерства здравоохранения Российской Федерации Ирина Васильева и глава регионального представительства Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца Даврон Мухамадиев отвечают на самые распространённые вопросы о заболевании туберкулёзом.

**Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.**

	<p><b>Масленников, А.С. Плеврит - враг легких / А.С. Масленников // Будь здоров!. - 2020. - № 11. - С. 12-17 : фот.</b></p> <p>Плеврит - это воспаление плевры - тонкой оболочки, состоящей из двух прилегающих друг к другу листков: внутреннего, покрывающего лёгкие, и внешнего, выстилающего стенки грудной клетки. На долю плеврита приходится до 15% патологий лёгких.</p> <p>Статья посвящена причинам, диагностике и лечению плеврита.</p> <p><b>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Птушенко, В. Пыль: сердечный отклик / В. Птушенко // Наука и жизнь. - 2015. - № 1. - С. 36-38 : 2 рис., 1 табл.</b></p> <p>В окружающем нас воздухе всегда содержится пыль, и это весьма опасно для здоровья. Частицы пыли по-разному распределяются в атмосфере и по-разному переносятся. Но какого бы происхождения пыль ни была, она проникает в лёгкие человека и пагубно воздействует на дыхательные пути. Более того, нередко витающая в воздухе пыль вызывает серьёзные заболевания сердца и сосудов.</p> <p><b>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="file:///D:/%D0%BC%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0/%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/Ptushenko_Martsevich_2015_NkJ_Dustheart.pdf">file:///D:/%D0%BC%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0/%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/Ptushenko_Martsevich_2015_NkJ_Dustheart.pdf</a></p>
	<p><b>Рыжаускас, М. Прогулка с пневмонией / М. Рыжаускас // Здоровье. - 2015. - № 11 (721). - С. 76-78 : фот.</b></p> <p>Пневмония - воспаление лёгочной ткани инфекционного происхождения. Различают бактериальные, вирусные и грибковые пневмонии. Единственным достоверным методом диагностики является рентгенологическое исследование лёгких. Иногда может потребоваться компьютерная томография. Поздняя диагностика и задержка начала лечения ухудшают прогноз заболевания. Острая пневмония бывает неосложнённой и с осложнениями (плеврит, абсцесс и др.). Как отличить ОРВИ от воспаления лёгких?</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/progulka-s-pnevmoniej/">https://zdr.ru/progulka-s-pnevmoniej/</a></p> <p><b>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Сахарчук, Т. Осложнение после гриппа - пневмония / Т. Сахарчук // Будь здоров!. - 2013. - № 3. - С. 36-38 : 1 фот.</b></p> <p>В статье рассказывается об осложнении, которое может возникнуть после ОРВИ и гриппа. Что необходимо знать и вовремя предпринять, чтобы не упустить начало пневмонии?</p>
	<p><b>Сахарчук, Т. Эмфизема легких / Т. Сахарчук // Будь здоров!. - 2014. - № 7. - С. 48-51 : 1 фот., 1 рис.</b></p> <p>Эмфизема лёгких: острая и хроническая форма, причины заболевания, симптомы, лечение.</p> <p><b>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Сундукова, Е. Дышите глубже / Е. Сундукова // Будь здоров!. - 2015. - № 5. - С. 24-28 : 2 фот.</b></p> <p>Каково это – начать свой день с изнуряющей одышки и мучительного кашля? Подняться на этаж, пройти сотню метров – увы, подобные лёгкие нагрузки теперь не по силам. «Дыхания не хватает», – жалуются страдальцы. Но большинство тех, кто не может отдышаться, даже не догадываются о причине мучений и не торопятся за помощью к врачу. Прежде курильщику со стажем, который кашлял зелёной мокротой и задыхался, доктора ставили самые разные диагнозы – хронический бронхит, обструктивный бронхит, эмфизема, дыхательная недостаточность... Но вот уже 30 лет наши специалисты называют заболевание согласно принятой во всем мире</p>

	<p>классификации: хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) – и печат её по самым современным стандартам. Советы нашим читателям даёт А.С. Белевский, профессор Российского медицинского университета им. Н.И. Пирогова, главный пульмонолог Департамента здравоохранения Москвы.</p>
	<p><b>Филатова, О. Кашель, стоп! / О. Филатова // Будь здоров! - 2014. - № 11. - С. 22-26 : 1 фот.</b> С одной стороны, кашель - наш защитник, потому что его задача - очистить дыхательные пути от инфекции, вредных веществ, пыли - всего, что мешает свободному дыханию. С другой стороны, кашель - симптом самых разных заболеваний. Об этом рассказали пульмонолог Георгий Юренев и терапевт Светлана Зубова. Очень часто причина кашля - ошибки в лечении. Любому знаком сухой, «лающий», как бы обдирающий горло кашель. Часто такой кашель свидетельствует о начале воспалительного процесса в бронхах или лёгких. Вирусы к антибиотикам равнодушны, они продолжают активно размножаться, а вот их конкурент – нормальная микрофлора – слабеет, как и иммунитет. Цель лечения – скорее перевести кашель из сухого во влажный: с выходом мокроты дыхательные пути начнут очищаться. <b>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Харитонов, М.А. Коварная тройка / М. Харитонов // Здоровье. - 2022. - № 7/8 (787). - С. 40-41 : фот.</b> Во всём мире наиболее опасными неинфекционными заболеваниями признаны онкологические, сердечно-сосудистые и хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ). Что объединяет эти недуги, и как их можно предупредить? Из этой тройки болезней ХОБЛ наименее известная. Статью можно прочитать здесь <a href="https://zdr.ru/kovarnaya-trojka/">https://zdr.ru/kovarnaya-trojka/</a> <b>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Статья «<b>Дышите глубже! Как сохранить здоровье легких</b>» на сайте ГБУЗ ОТ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (Владимирская область) <a href="https://ocozmp33.ru/news/?ELEMENT_ID=828">https://ocozmp33.ru/news/?ELEMENT_ID=828</a> В сутки мы делаем 20-25 тысяч вдохов и выдохов, через наши лёгкие проходит почти 10 тысяч литров воздуха. Главный внештатный специалист - пульмонолог Министерства здравоохранения Владимирской области Игорь Валерьевич Петряков рассказал об интересных особенностях одного из самых уязвимых органов нашего организма. Что же влияет на здоровье лёгких?</p>
	<p>Статья В.В. Подакиной «<b>7 способов укрепления здоровья легких</b>» на сайте MedAboutMe («Медицина обо мне») <a href="https://medaboutme.ru/articles/7_sposobov_ukrepleniya_zdorovya_legkikh/">https://medaboutme.ru/articles/7_sposobov_ukrepleniya_zdorovya_legkikh/</a> Без пищи человек может прожить довольно долго. Без воды и сна - намного меньше. А вот без воздуха совсем мало, всего несколько минут. Усваивать из воздуха кислород невозможно без лёгких. Чем лучше они работают, тем лучше снабжаются кислородом ткани и органы. Как можно сохранить и укрепить здоровье лёгких, и возможно ли это?</p>
	<p>Статья «<b>Дышите глубже. Как улучшить работу лёгких</b>» на сайте АиФ. Здоровье <a href="https://aif.ru/health/life/dyshite_glubzhe_kak_uluchshit_rabotu_lyogkih">https://aif.ru/health/life/dyshite_glubzhe_kak_uluchshit_rabotu_lyogkih</a> COVID-19, будучи респираторным вирусом, ухудшает прежде всего работу дыхательной системы. Значит, будем её укреплять. Это поможет нам быть во всеоружии, если всё-таки доведётся встретиться с болезнью. Наш эксперт – врач-реабилитолог Александр Шишонин.</p>

	<p>Статья <b>«Как правильно дышать: все секреты здорового дыхания»</b> на сайте КГБУЗ «Городская больница № 12» (г. Барнаул) <a href="https://gb12-barnaul.ru/blog/pravilnoe-dyhanie/">https://gb12-barnaul.ru/blog/pravilnoe-dyhanie/</a></p> <p>Дыхание - это одна из самых важных функций человеческого организма. Мы дышим, не задумываясь об этом, но правильное дыхание может оказать огромное влияние на наше общее состояние и здоровье. Неправильное дыхание может привести к различным проблемам, включая стресс, усталость и даже болезни.</p> <p>Узнайте, как правильно дышать, чтобы поддерживать здоровье и повышать энергию. Изучите все секреты здорового дыхания и научитесь контролировать своё дыхание для улучшения физического и психического благополучия.</p>
	<p>Статья Э.В. Климович <b>«Правильное дыхание»</b> на официальном сайте препарата «Тизин» <a href="https://www.tyzine.ru/polezno-znat/pravilnoe-dyhanie#nachalo">https://www.tyzine.ru/polezno-znat/pravilnoe-dyhanie#nachalo</a></p> <p>Многие считают, что дыханию не надо учиться, потому что все всегда дышали, не обучаясь этому. Конечно, дыхание с целью насыщения крови кислородом является самопроизвольным актом, которому не нужно учиться. Однако в течение дня характер дыхания изменяется: при физической нагрузке тканям нужно больше кислорода, поэтому вы дышите глубже, когда двигаетесь. Но дышать так же глубоко в покое, когда вы отдыхаете или хотите расслабить мышцы, вовсе необязательно, более того, это вредно из-за риска повысить возбудимость головного мозга.</p>
	<p>Статья <b>«Как правильно дышать, чтобы сохранить здоровье и остановить старение легких»</b> на сайте Tengri Lifestyle <a href="https://tengrinews.kz/healthy/pravilno-dyishat-sohranit-zdorove-ostanovit-starenie-legkih-489622/">https://tengrinews.kz/healthy/pravilno-dyishat-sohranit-zdorove-ostanovit-starenie-legkih-489622/</a></p> <p>Важность полноценного дыхания все осознали во время пандемии COVID-19. Из-за неправильного дыхания нарушается не только функция лёгких, но и то, как работают практически все органы и ткани нашего организма, что ведёт к многочисленным хроническим болезням и снижению качества жизни.</p> <p>Советами о правильном дыхании и рекомендациями по дыхательным упражнениям поделился Алмаз Шарман, президент Академии профилактической медицины Казахстана.</p>
	<p>Статья <b>«Как правильно дышать?»</b> на сайте Атлас Блог <a href="https://atlas.ru/blog/kak-pravilno-dyshat/">https://atlas.ru/blog/kak-pravilno-dyshat/</a></p> <p>Мы не задумываемся о том, как дышим. Организм делает это «сам по себе», без осознанного контроля. Однако, управляя дыханием, мы можем изменить своё состояние: от стресса - к расслаблению, от уныния - к энергии. Интерес к феномену дыхания возник более двух тысячелетий назад и сегодня реализован в большом количестве исследований в различных областях медицины.</p> <p>В статье разбираемся в дыхательной механике, исследуем, как дыхание влияет на физическое и психическое здоровье и как с его помощью сделать свою жизнь лучше.</p>
	<p>Статья <b>«Как сохранить легкие здоровыми?»</b> на сайте Самарского диагностического центра <a href="https://samaradc.ru/structure/poliklinicheskiy_otdel_terapevticheskogo_profilya/pmpg/">https://samaradc.ru/structure/poliklinicheskiy_otdel_terapevticheskogo_profilya/pmpg/</a></p> <p>Один из самых важных процессов в человеческом организме - дыхание. От состояния лёгких зависит самочувствие и, конечно же, длительность жизни человека. По данным ВОЗ, статистика болезней органов дыхания в мире составляет 40% от общей заболеваемости. В каждой стране показатели разные: взрослое население – 29,2-43,5%, дети – 65,4-83,8%. В мире более 1 млрд. человек поражены</p>

	<p>хроническими респираторными заболеваниями, которые могут закончиться смертью. Чаще всего заболевания органов дыхания возникают из-за воздействия экологических и профессиональных факторов. Не исключено, что к 2025 году лёгочные заболевания хронического характера будут одной из основных причин смерти.</p>
 <p>Портал о здоровом образе жизни Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации</p>	<p>Статья «<b>Займитесь собой: легкие</b>» на сайте Министерства здравоохранения РФ «Портал о здоровом образе жизни» <a href="https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/zajmites-soboj-legkie/">https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/zajmites-soboj-legkie/</a></p> <p>Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить этот газ из воздуха - лёгкие. От их состояния и работы воздушных путей зависит, будет ли хватать организму кислорода. Как сохранить возможность до старости дышать полной грудью? Главное – не курить!</p>
 <p>POLISMED.COM</p>	<p>Статья И.А. Кислякова «<b>Какие продукты спасают наши легкие?</b>» на сайте polismed.com <a href="https://www.polismed.com/articles-produkty-i-legkie.html">https://www.polismed.com/articles-produkty-i-legkie.html</a></p> <p>Мы часто недооцениваем прямую взаимосвязь между своим питанием и здоровьем лёгких. А между тем, еда может как защитить, так и навредить органам дыхания. В это сложно поверить, но такие продукты, как острый перец и шоколад, защищают лёгкие от инфекционных и воспалительных заболеваний, а стакан молока может оказать прямо противоположный эффект.</p> <p>О том, какая еда защищает наши лёгкие, а каких продуктов следует избегать в периоды респираторных инфекций, подробно в этой статье.</p>
 <p>ДОКУМЕНТЫ ИСХОДЯЩИЕ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО АИФ</p> <p>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ АИФ</p>	<p>Статья А. Шатохиной «<b>Программа на укрепление. Как заботиться о легких?</b>» на сайте АиФ. Здоровье <a href="https://aif.ru/health/life/programma_na_ukreplenie_kak_zabotitsya_o_legkih">https://aif.ru/health/life/programma_na_ukreplenie_kak_zabotitsya_o_legkih</a></p> <p>Правильная работа лёгких важна для здорового функционирования всего тела: дыхание обеспечивает насыщение организма необходимым кислородом. А это значит, что тело получает требующиеся ему энергию и питание. При этом лёгкие чутко реагируют на разные раздражители: от вредных привычек и столь же вредного производства до вирусных и бактериальных инфекций. Поэтому специалисты советуют заранее начать профилактику заболеваний дыхательной системы, чтобы избежать серьёзных нарушений и проблем. О том, как заботиться о лёгких, чтобы они работали как положено, АиФ.ru рассказала заведующая терапевтическим отделением клинко-диагностического центра «Мединцентр» (филиал ГлавУпДК при МИД России), врач-терапевт Ольга Саакян.</p>
 <p>Medical Insider Медицинское сетевое издание</p>	<p>Статья Р.Х. Хусаинова «<b>Как сохранить легкие здоровыми</b>» на сайте Medical Insider <a href="https://medicalinsider.ru/allergologiya/kak-sokhranit-legkie-zdorovymi/">https://medicalinsider.ru/allergologiya/kak-sokhranit-legkie-zdorovymi/</a></p> <p>Некоторые болезни могут повреждать лёгкие. Однако можно сохранить свои лёгкие здоровыми с помощью различных подходов. Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) является четвёртой ведущей причиной смерти, в то время как другие заболевания лёгких, такие как пневмония и рак лёгких, также могут привести к летальному исходу. Однако целый ряд стратегий образа жизни может уменьшить или предотвратить серьёзные проблемы со здоровьем лёгких.</p>