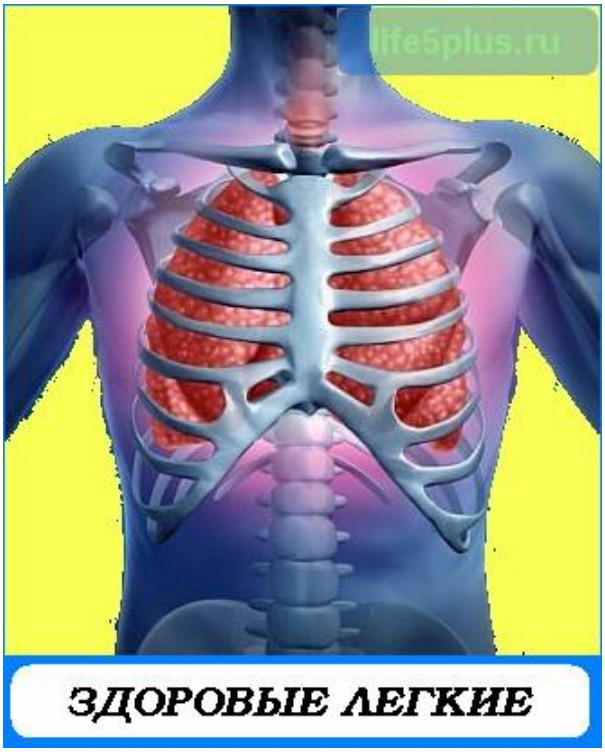
Как сохранить легкие здоровыми?



У меня **здоровые легкие** — такое заявление в наше время может сделать далеко не каждый человек. Опасность таится для здоровья легких буквально на каждом шагу. Жизнь организма человека имеет прямую взаимосвязь с кислородом. Легкие способны получить данный газ непосредственно из воздуха, причем это единственный орган, способный справиться с такой задачей. *Здоровье организма* человека получает существенный «удар» от окружающей нас среды, чрезмерно загазованной, загрязненной, веществами оказывающими пагубное воздействие на него. Соединения химических элементов обладают способностью складироваться не только на дыхательных органах, но и в дыхательных путях. Следствием этого, человек подвержен целому «букету заболеваний», среди которых наиболее опасные бронхиальная астма, аллергия, боли в суставах, бронхит. Разумеется, курение, пристрастие к алкоголю, ничего хорошего для состояния легких не предвещают.

Процесс дыхания человеком осуществляется при помощи легких, парных органов. По форме, напоминающие полуконусы, своим основание прилегающие к диафрагме, а верх на несколько сантиметров выше ключицы. Размер правого легкого незначительно, но все-таки больше левого, зато левое длиннее, имеет две доли, тогда, как правое целых три. Бронхи, ветвящиеся, словно ветки густого дерева составляют основу легочного скелета. Внутренняя поверхность

легкого имеет углубление, именуемое легочными воротами. Легочные артерии, бронхи держат путь именно в эти ворота, а выходят оттуда легочные вены. Первостепенная задача легких питание кислородом гемоглобина, вывод углекислого газа. Кроме того, на них лежит ответственность за поддержания кислотно-щелочного баланса организма. За регулировку водного баланса также отвечают легкие, приблизительно 500мл воды испаряется через данный орган.

Игнорируя заботу о нормальном состоянии легких, заболевания дыхательных путей могут буквально пучиной поглотить организм человека, а исправить положение будет достаточно проблематично.

Заболевания дыхательных органов

Давайте рассмотри основные, наиболее часто встречающиеся проблемы органов дыхания.

1. Первым, хочется отметить *бронхит* — недуг, которому в большей степени подвержены люди страдающие гайморитом, тонзиллитом, ринитом. Косвенно повлиять на возникновение могут переохлаждение организма, усталость физического, эмоционального характера. Нахождение в постели — ключевое условие, требующее неукоснительного выполнения, когда речь заходит об остром бронхите. На подмогу необходимо привлечь усиленное питание, чаи с разнообразными дополнениями (медом, малиной, смородиной). Если мокрота гнойная, то рекомендован прием антибактериальных препаратов, разумеется, прописанных врачом. Что касается хронической формы болезни, то причин ее развития много, например, систематическое вдыхание вредных веществ, пыли, большой стаж курильщика, сердечная недостаточность.

2. Следующим по списку *астма* — хроническое поражение дыхательных путей. Кашель, приступы удушья являются ее основными «друзьями». Мероприятия, направленные на предотвращение заболевания включают в себя устранение чрезмерно повышенного раздражения, нормализацию сна, гиподинамии. Категорически противопоказано курить, находясь в одном помещении с астматиком. Катализаторами приступа могут стать шерсть животных, запахи, пыльца растений, часто аллергены могут быть пищевыми.

3. Обязательно стоит упомянуть воспаление легких, заболевание серьезнейшим образом подрывающее основы здоровья человека. Причинами могут быть, как вирусы, попавшие в организм, так и бактерии, грибки. Ключевая симптоматика пневмонии подразумевает высокую температуру, одышку, причем появляющуюся, как при нагрузке, так и в состоянии покоя, повышенное потоотделение, утомляемость. Болезнь протекает с интоксикацией организма, обычно, источником инфекции является больной организм другого человека.

Болезнь пневмония имеет воздушно-капельный характер распространения, требует немедленной госпитализации. Минимальный временной интервал для полного выздоровления организма составляет несколько месяцев.

Основу лечения составляет терапия антибиотиками. При возможных проблемах с дыханием прописывают ингаляции кислородом. Для лежачих пациентов показаны массаж, дыхательная гимнастика.

4. Немного подробней хочется остановиться на легочной эмфиземе. Недуг, при котором альвеолы, наполняющие легочную ткань, растягиваясь, утрачивают сократительную способность. По этой причине кислородно-обменный процесс в организме претерпевает значительные нарушения, что приводит к дыхательным проблемам, из легких невозможно выдохнуть весь воздух. Наиболее часто встречается ситуация полного поражения легких. Также бывают случаи, когда раздутые участки легких сочетаются с нормальными фрагментами легочной ткани. Основными виновниками заболевания признаны хроническая форма бронхита, астма бронхиальная. Характерные жалобы больных при эмфиземе одышка, становящаяся сильнее во время физической нагрузки. Если имеет место быть наследственная составляющая, то данная проблема способна отчетливо проявить себя уже в подростковом возрасте. Без должного терапевтического внимания к проблеме болезнь будет лишь прогрессировать, что неминуемо приведет к нарушению функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Фундамент лечебной методики составляют основы правильного дыхания, кислородотерапия. Далее некоторые народные рекомендации способные оказать помощь при борьбе с мокротой.

Высокую эффективность имеют травы трехцветная фиалка, багульник, мать-и-мачеха. Для сбора необходимо взять половину столовой ложки одного из перечисленных растений, залить четвертью литра кипятка, дать возможность настояться полчаса, затем процедить. Принимать лучше на голодный желудок или через несколько часов после употребления пищи. При эмфиземе рушатся структуры, отвечающие за растягивание бронхов. Их раскрытие требует создание сопротивления воздушному потоку, идущему из легких. Данное действие можно осуществить при помощи трубки, опущенной в воду.

Необходим шланг из резины диаметром сантиметр, длинной половину метра, альтернативный вариант трубка от капельницы. Сделайте глубокий вдох, после чего выдох произведите через трубку в банку, наполненную водой. Для первого раза будет вполне достаточно 6-8 выдохов. Далее, постепенно наращивайте количество выдохов, до того момента, когда организм начнет чувствовать легкую усталость. Спинная, грудная область, возможно, покроются потом, это допустимо.

Как это не странно звучит, но дружескую услугу в борьбе с эмфиземой способен оказать кашель. Естественно речь идет про искусственную форму, специально вызванную нахождением в определенных положениях для удаления мокроты. Удобно расположитесь в лежачем положении на левом боку, на кровати, без подушки. Осуществите прижимающее движение рукой к грудной клетке и прерывисто покашляйте. Сила кашля должна быть умеренной. Эффективность станет сильнее, если таз ноги будут приподняты относительно грудной клетки. Аналогичную процедуру повторите, повернувшись на другой бок. Количество повторений четыре раза. За четверть часа до старта выполнения упражнений, для облегчения выхода мокроты, рекомендуется употребить половину стакана настоя трехцветной фиалки.

Наконец, несколько слов стоит упомянуть про спелеотерапию — методику лечения легочных заболеваний при помощи воздействия микроклимата соляных пещер. Постоянство температуры, атмосферного давления, ионизированный воздух, низкая влажность, отсутствие бактериальной флоры, аллергенов — все это факторы, благоприятно сказывающиеся на оздоровление легких. Установлено, что основное положительное воздействие, при лечении таким методом бронхиальной астмыоказывают, находящиеся в воздухе мельчайшие частицы каменной соли. Спелеотерпия практически не имеет побочных эффектов.

Лечение легких народными средствами

1. Понадобится достаточное количество молодых еловых побегов, тщательно их вымыть и плотно сложить в банку, объемом литр. Полностью наполнить водкой, поставить стоять на 14 дней в темное место. Принимать по чайной ложке на голодный желудок за 30 минут до еды, на протяжении месяца.

2. При бронхите высоко эффективен прием отвара из листьев подорожника.

3. Взять корень болотного ириса, удалив зеленые побеги измельчить. Собрать сбор: по 2 столовых ложки данного корня, цветков ромашки, 2 чайных ложки чабреца. Залить 400мл кипятка, полчаса настоять. Принимать по 2 чайные ложки, каждые два часа.

4. Крупно натереть сто грамм прополиса. Разогреть сливочное масло (800 грамм), добавив туда натертый прополис. Затем поставить в закрытой посуде на водяную баню. Постоянно помешивая, после закипания, держать на слабом огне десять минут. Далее, обвязать кастрюлю плотной клеенкой, прорезать отверстия, вставить ложку. Данное действие предоставит возможность готовки лекарства в закрытой посуде, не прерывая помешивания. Готовой смесью наполнить предварительно прогретую стеклянную банку и продолжать

помешивание до полного остывания. Хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке, натощак, растворив в стакане молока. Курс провести три раза.

5. Нарезать килограмм очищенной мякоти тыквы, варить час на малом огне в литре воды. Слив воду, отжать сок, добавить 20 грамм имбирного порошка, столовую ложку корня солодки, варить 10 минут. Перед сном принимать по 2 чайные ложки.

Для уверенной констатации факта, что Ваш организм имеет **здоровые легкие** необходимо систематически проводить профилактические мероприятия по недопущению нарушений функционирования бронхолегочной системы.