**Органы дыхания жизненно необходимы**

Ежеминутно мы дышим и не задумываемся настолько этот процесс естественный и привычный. Система дыхания работает без остановки на протяжении всей жизни человека: от рождения и до смерти. При помощи дыхания все клетки нашего организма получают кислород и избавляются от углекислого газа (кислород необходим для поддержания любой жизни). Выдох так же важен для организма, как и вдох. Если бы человек не выдыхал, то очень быстро получил бы смертельную дозу углекислого газа.⠀

Наши лёгкие – это единственный орган, который при погружении в воду не тонет, а остается на поверхности ( лёгкое – означает « плавает на воде».

Жизненная емкость легких — это максимальный объём воздуха, который мы можем набрать при вдохе. Этот показатель может меняться в процессе жизни. Взрослый человек в среднем делает 16 вдохов в минуту.

Считается, что в среднем емкость легких у мужчин составляет 3,5–4 л, а у женщин — 2,5–3 литра. Некоторые профессии могут оказывать влияние на легкие. В ходе [исследований](http://cscb.su/n/022401/022401027.htm) было замечено, что объем этого органа увеличивается по мере активных занятий плаванием, пением, бегом и другими физическими тренировками. К 20 годам объем легких у человека в 20 раз больше, чем у новорожденного, а 50-летний человек начинает терять в объеме легких от года к году (быстрыми темпами после 70 лет).

У людей, которые живут в неблагополучных с экологической точки зрения районах, легкие стареют на два года быстрее, чем у тех, кому повезло с окружающей средой и жилищными условиями. Особенно опасны частицы загрязненного воздуха с диоксидом азота, окисью углерода. Выхлопные газы и промышленные выбросы могут спровоцировать развитие хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Не только плохая экология и вредное производство вредят нашим легким. Алкоголь и табак – вот главные агрессоры легких и виновники многих осложнений, наступающих в результате вирусных заболеваний. Вирус SARS-CoV-2, вызывающий COVID-19, блокирует дыхательные пути очень густой слизью, которая задерживает проникновение в организм лекарств и препятствует лечению.

Рак легкого находится в тройке самых распространенных онкологических заболеваний (после рака молочной железы и рака желудка) и является самой распространенной формой рака среди мужчин. Отсутствие вредных привычек не может гарантировать 100 процентную защиту от рака легкого.

Доказано, что на 4-й минуте после остановки дыхания у человека наступает смерть. Новорожденного можно реанимировать и через 10 минут после рождения, но велика вероятность возникновения хронических и очень тяжелых нарушений функций центральной нервной системы.

Специалисты выделяют три типа дыхания у человека: реберное, брюшное и смешанное. Наиболее рациональным считается реберно-брюшное дыхание.

Примерно с 30 лет у человека начинает снижаться функция легких — в зависимости от состояния здоровья, образа жизни и других факторов. Однако этот процесс можно замедлить с помощью диеты. Помочь может регулярное употребление фруктов и овощей. Правильное питание помогает восстановить повреждение легких у людей, которые прекратили курить и может замедлить естественный процесс старения легких, даже если человек никогда не курил.

**Помимо дыхания легкие выполняют и другие важные функции:**

- участвуют в процессах терморегуляции;

- осуществляют защитную функцию – являются барьером между внутренней и внешней средой организма, в них образуются антитела, вырабатываются антимикробные вещества, иммуноглобулины; в капиллярах задерживаются и разрушаются микробы;

-участвуют в процессах выделения – через легкие осуществляется выделение воды (около 0,5 л/сут) и некоторых летучих веществ: этанола, эфира, закиси азота, ацетона;

-служат резервуаром воздуха для образования голоса;

-участвуют в выработке некоторых биологически активных веществ.

Наши лёгкие не болят, так как они не имеет рецепторов, а если боль всё же есть, значит, в проблему вовлечена оболочка лёгких.⠀

**Работу лёгких нарушает:**

**курение** – главная причина рака легких (онкологические заболевания других органов в 10 раз чаще развиваются у любителей «подымить» и хронического бронхита (встречается в 7 раз чаще);

**алкоголь** - высокая концентрация алкогольных паров разрушает ткань лёгких, что вызывает эмфизему (раздувание), обезвоживание организма, что создаёт условие для развития воспалительных процессов и туберкулёза

**ожирение** – повышает риск развития бронхиальной астмы и затрудняет работу лёгких.

**Как помочь нашим легким:**

ежедневно выполняйте [физические нагрузки](https://coz27.ru/zdorove-legkih/); правильно и разнообразно питайтесь (томаты позитивно влияют на работу легких и устраняют различные хрипы и другие мелкие отклонения в их работе) ; откажитесь от курения (пассивное курение не менее вредно, чем активное) и алкоголя; соблюдайте питьевой режим (пить в день нужно не менее 6-8 стаканов чистой воды).

Здоровье легких, очень важное условие для полноценной жизни человека.

Совет от специалистов, дышите носом. Нос выполняет функцию фильтрации воздуха. Когда мы дышим ртом, высока вероятность попадания в  легкие, и в организм различных микробов и инфекций. Особо важно дышать через нос в условиях жаркого, холодного или загрязненного воздуха.

Продавцы электронных сигарет утверждают, что их продукт более безопасен, чем обычные сигареты. Однако это не так. Даже кратковременное увлечение электронными сигаретами может привести к смерти, а изменения в легких стремительны и необратимы.