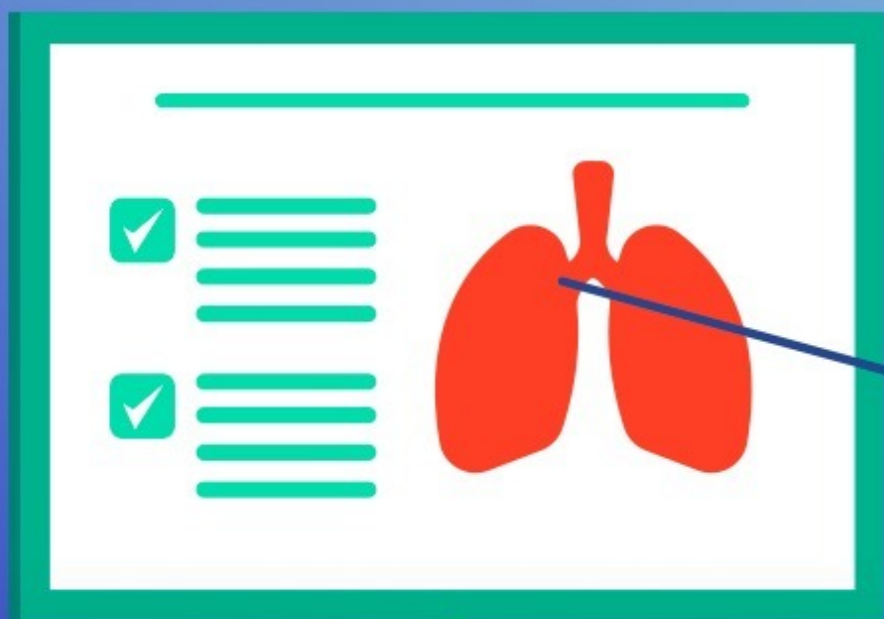


Позаботьтесь о своих легких –

пройдите диспансеризацию!



ГАУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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. Самый 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/dispenserizaciya/dispenserizatsiya-2024/>