С 6 по 12 мая проходит Неделя здоровья легких, приуроченная к Всемирному дню борьбы с астмой.

Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:  
 отказ от курения  
 физическая активность  
 здоровое снижение веса  
 забота о своем здоровье  
 выходные на природе  
  
 Астма - это хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей, при котором из-за отека слизистой сужается просвет бронхов.  
Это вызывает кашель, хрип, одышку и чувство сдавленности в груди.  
  
Меры профилактики астмы:  
 исключение контакта с аллергенами ежедневные прогулки на свежем воздухе на протяжении двух и более часов использование гипоаллергенной косметики, средств бытовой химии, постельных принадлежностей, продуктов питания  физическую активность, занятия лечебной физкультурой