



۶ راهکار ساده برای تقویت ریه‌ها و دستگاه تنفسی

اکثر افراد برای داشتن سبک زندگی سالم و برخورداری از سلامت به فکر داشتن رژیم‌های غذایی سالم و وزن ایده‌آل، ورزش کردن و برخورداری از سلامت قلبی و عروقی هستند اما کمتر کسی به فکر سلامت سیستم تنفسی و ریه‌های خود است در حالی که حفظ سلامت این ارگان‌های حیاتی اهمیت بسیاری دارد.

اکثر افراد برای داشتن سبک زندگی سالم و برخورداری از سلامت به فکر داشتن رژیم‌های غذایی سالم و وزن ایده‌آل، ورزش کردن و برخورداری از سلامت قلبی و عروقی هستند اما کمتر کسی به فکر سلامت سیستم تنفسی و ریه‌های خود است در حالی که حفظ سلامت این ارگان‌های حیاتی اهمیت بسیاری دارد.

به گزارش ایسنا، هیچ کس نمی‌تواند حیاتی بودن سیستم تنفسی بدن را انکار کند و اهمیت بالای سلامت ریه‌ها را نباید فراموش کرد.

دستگاه تنفسی که از مجاری هوایی، ریه‌ها و عضلات و رگ‌های خونی متصل به آن‌ها تشکیل شده است، اکسیژن را در سراسر بدن ما حمل می‌کند که این کار انجام تمام فعالیت‌ها و عملکردهای دیگر بدن را ممکن می‌سازد. بنابراین وقتی مشکلی در سیستم تنفسی فرد رخ می‌دهد، تمام بدن او با مشکل و اختلال مواجه می‌شود.

راهکارهای زیادی برای تقویت سیستم تنفسی بدن و حفظ سلامت آن وجود دارد که در ادامه به شش مورد از آنها به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی "جنسیس مدیکال" اشاره می‌کنیم:

(۱) فضای سبز را به خانه بیاورید:

گل و گیاهان طبیعی و نه مصنوعی را در فضای داخلی خانه خود نگهداری کنید. نگهداری از گیاهان در خانه به دلیل توانایی‌های طبیعی گیاهان برای از بین بردن برخی سموم از هوا، تامین اکسیژن و کیفیت هوا را در محل زندگی ما افزایش می‌دهد. این امر خصوصاً در ماه‌های زمستان اهمیت بیشتری دارد، چرا که در ماه‌های سرد سال، ما بیشتر وقت خود را به دلیل شرایط سخت آب و هوایی داخل خانه می‌گذرانیم.

(۲) تناسب اندام و فعالیت کافی داشته باشید:

ورزش کردن برای ریه‌ها بسیار مفید است. ورزش باعث بهبود گردش خون و تقویت عضلات ما می‌شود؛ دو امر مهم که ریه‌های سالم برای انجام کار خود به آن نیاز دارند. به همین دلیل ورزش کردن به کارآمدتر شدن ریه‌ها کمک می‌کند.

(۳) از رژیم غذایی سالم پیروی کنید:

رژیم غذایی سالم و متناسب همان‌گونه که برای اعضا و ارگان‌های مختلف بدن مفید است، برای سلامت ریه‌ها نیز اهمیت بسیاری دارد.

در واقع طبق تحقیقات مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، مقادیر پایین و کمبود برخی از مواد مغذی خاص با بروز تعدادی از بیماری‌های ریوی مرتبط است. خوردن غذاهای سرشار از ویتامین‌های A، C و E و مواد معدنی شامل روی، پتاسیم، سلنیوم و منیزیم همگی به حفظ سلامتی سیستم تنفسی شما کمک می‌کند.

(۴) مقادیر زیادی آب بنوشید:

همه می‌دانند که نوشیدن مقادیر زیاد و کافی آب برای حفظ سلامتی از اهمیت بالایی برخوردار است. تامین آب بدن نقش مهمی در حفظ سلامت ریه‌ها دارد. هم چنین نوشیدن آب به رقیق شدن ترشحات مخاطی که به طور طبیعی هر روز در ریه‌های شما تجمع می‌یابند، کمک می‌کند که این امر به تسهیل تنفس منجر می‌شود.

(۵) دست‌های خود را بشویید:

شاید دور از ذهن به نظر برسد اما شست و شوی "صحیح و مناسب" دست‌ها و به طور کلی رعایت اصول اولیه به ویژه در فصل آنفلوآنزا و هم اکنون با شیوع کروناویروس اهمیت ویژه‌ای برای حفظ سلامت ریه‌ها دارد. شست و شوی صحیح و مرتب دست‌ها باعث می‌شود تا میکروب‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌هایی که می‌توانند به شدت به ریه‌های شما آسیب برسانند، از جمله آن‌هایی که باعث سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ذات‌الریه می‌شوند، از بدن شما دور بمانند.

هم چنین فراموش نکنید که برای دور نگه داشتن آن دسته از میکروب های مضر از سیستم تنفسی بدنتان، حتماً تلفن های همراه و هندزفری و هدفون های خود را به طور مرتب ضدعفونی کنید.

۶) از استعمال دخانیات جدا خودداری کنید:

این نکته را مطمئناً بارها شنیده اید که استعمال دخانیات اعم از کشیدن سیگار، قلیان و محصولات مشابه مانند استفاده از آدامس های تنباکو برای سلامت ریه ها و سلامت کلی بدن مضر است. دلایل علمی بسیاری وجود دارد که براساس آنها تمامی پزشکان و متخصصان سازمان بهداشت و درمان بارها و بارها تأکید داشته اند که ترک استعمال دخانیات، موثرترین روش برای حفظ سلامت و تقویت سیستم تنفسی است.