

КАК СОХРАНИТЬ ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ?

✓ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

После того, как человек бросает курить, его легкие постепенно очищаются от веществ, содержащихся в табачном дыме, и восстанавливают свои функции примерно в течение года. Даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. И чем раньше бросите вы бросите курить, тем выше этот шанс.

✓ ДВИЖЕНИЕ

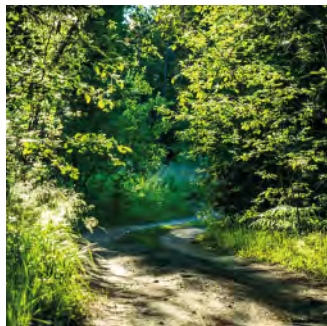
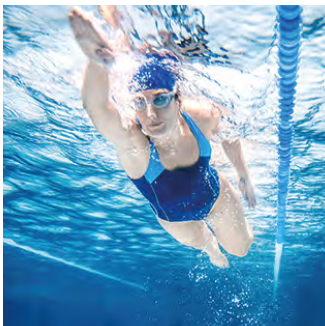
Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их работу. Бег трусцой, плавание, ролики или велосипед, или даже просто час ходьбы пешком в день сделают выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.

✓ СНИЖЕНИЕ ВЕСА ДО АДЕКВАТНЫХ ВЕЛИЧИН

Правильное питание и регулярная физическая активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от работы с перегрузкой.

✓ ВЫХОДНЫЕ НА ПРИРОДЕ

Как бы ни был велик соблазн провести выходные дни в городе, жителям мегаполиса лучше почаще бывать на природе. Всего несколько часов в лесу или у реки позволят начать дышать свободнее.



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ «БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ»

101000, г. Москва,
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

8 800 555 2 777

+7 (495) 223 42 74
booking@rzdz.ru

www.rzdz.ru

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев



У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ, ЕСЛИ ОТМЕЧАЮТСЯ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ:

- ✓ Частые приступы кашля
- ✓ Одышка
- ✓ Выделение мокроты
- ✓ Болезненные ощущения в грудной клетке
- ✓ Затруднение дыхания
- ✓ Хроническая заложенность носа, насморк, гнусавость голоса
- ✓ Ощущение разбитости после ночного сна
- ✓ Храп
- ✓ Быстрая утомляемость

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Получить консультацию специалиста:**
 - ✓ Пульмолога
 - ✓ Сомнолога
 - ✓ Оториноларинголога
 - ✓ Терапевта
- **Провести необходимую диагностику:**
 - ✓ Анализ крови
 - ✓ Анализ мокроты
 - ✓ Исследование функции внешнего дыхания
 - ✓ Компьютерная пульсоксиметрия
- **Получить лечение по программе «Болезни органов дыхания»**

ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

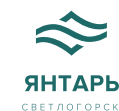
Своевременные выявление, профилактика и лечение заболеваний органов дыхания позволят вам дышать полной грудью!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

- **Климатолечение**
 - ✓ Морской воздух с высокими уровнями влажности, кислорода и озона
 - ✓ Горный воздух, обогащенный отрицательными ионами
 - ✓ Целебный воздух лиственных-хвойных лесных массивов, богатых фитонцидами
- **Спелеотерапия / галокамера**
 - ✓ Спасение для страдающих аллергией, подверженных частым простудам, легко подхватывающих респираторные вирусные заболевания
 - ✓ Идеальное средство для детей с ослабленным иммунитетом
- **Уникальная диагностика нарушений сна и СИПАП-терапия**
 - ✓ Устраняет обструкцию (закупорку) дыхательных путей и остановки дыхания во сне
- **Дозированная физическая активность**
 - ✓ Терренкур и «Скандинавская ходьба»
 - ✓ Лечебная физкультура в зале
 - ✓ Аквааэробика
 - ✓ Плавание в бассейне с минеральной водой
- **Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни**
- **Здоровое и сбалансированное питание**



ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Уменьшение кашля, одышки
- ✓ Снижение активности проявления аллергических реакций
- ✓ Предупреждение развития осложнений и рецидивов заболеваний органов дыхания
- ✓ Улучшение качества сна
- ✓ Улучшение общего самочувствия

