

بهترین روش‌ها برای پاکسازی ریه

6 خرداد 1404

تکنیک‌های پاک‌سازی ریه برای افرادی که سیگار می‌کشند، افرادی که به طور منظم در معرض آلودگی هوا قرار می‌گیرند و افرادی که دارای بیماری‌های مزمنی هستند که بر سیستم تنفسی تأثیرگذار است (مانند آسم، بیماری انسدادی مزمن ریه و فیروز کیستیک) مفید است.

تنفس در هوای آلوده، دود سیگار و سایر سموم می‌تواند به ریه‌ها آسیب برساند و حتی باعث ایجاد مشکلات تنفسی شود. حفظ سلامت ریه‌ها برای حفظ سلامت کل بدن ضروری است.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) بودن در معرض آلودگی هوا سالانه منجر به مرگ ۴.۲ میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود. استعمال سیگار نیز عامل مرگ یک نفر از هر پنج نفر در ایالات متحده است.

در این مطلب به سه روش طبیعی می‌پردازیم که افراد می‌توانند برای پاکسازی ریه‌های خود از آنها استفاده کنند.

مصرف چای سبز

چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بسیاری است که به کاهش التهاب ریه کمک می‌کنند. این ترکیبات حتی قادرند از بافت ریه در برابر اثرات مضر استنشاق دود محافظت کنند.

مطالعه‌ای که در کشور کره بر روی بیش از هزار بزرگسال صورت گرفت، نشان داد ریه افرادی که روزانه حداقل دو فنجان چای سبز می‌نوشند، نسبت به کسانی که این نوشیدنی را مصرف نمی‌کنند، عملکرد بهتری دارد.

بخار درمانی

بخار درمانی یا بخور گرفتن برای باز کردن مجرای تنفسی و بهبود عملکرد ریه در تخلیه مخاط مفید است.

مبتلایان به بیماری‌های ریوی در هوای سرد و خشک دچار علائم شدیدتری می‌شوند؛ اما بخار گرم و رطوبت برعکس عمل می‌کند و باعث بهبود تنفس و شل شدن مخاط داخل مجاری تنفسی و ریه‌ها می‌شود. از این رو استنشاق بخار آب می‌تواند موجب تسکین فوری شده و به افراد برای داشتن تنفس راحت‌تر کمک کند.

ورزش

ورزش منظم موجب بهبود سلامت جسم و روح افراد می‌شود و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از

جمله سخته مغزی و ناراحتی‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

ورزش، عضلات را به فعالیت بیشتر وا می‌دارد؛ این افزایش فعالیت باعث افزایش تنفس بدن شده و در نتیجه اکسیژن بیشتری به عضلات وارد می‌شود. ورزش کردن گردش خون را بهبود می‌بخشد و بدن را در دفع دی‌اکسید کربن اضافی که به علت ورزش تولید شده، یاری می‌کند.

منبع: medicalnewstoday