

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА В КРОВИ

Если вы длительное время находитесь в закрытом помещении, мало двигаетесь по роду своей работы, при этом еще и курите, чувствуете быструю утомляемость, головные боли, плохо спите, то налицо явные признаки гипоксемии или недостатка кислорода в крови. Даже его незначительный дефицит вызывает нарушение обменных процессов в клетках, а затем их повреждение и развитие заболеваний.

Последствия гипоксемии



Убедиться в том, что это действительно нехватка кислорода, очень просто с помощью пульсоксиметрии. Этому был посвящен предыдущий пост, или можно прочесть об этом [здесь](#). Если вы обнаружили пониженную сатурацию крови, обратитесь к врачу. В случае, когда врач не выявил серьезных причин кислородного голодания, вам и карты в руки, приступайте к действию.

Способы повышения уровня кислорода в крови

Чтобы обеспечить нормальный газообмен в организме и сохранить здоровье, нужно просто внести в свой образ жизни следующие коррективы:

1. Распрощаться с курением. Это – первостепенная задача, без решения которой о здоровье и мечтать нечего. Никотин нарушает

циркуляцию крови, а табачный дым содержит углекислоту, которая вытесняет из эритроцитов кислород. Существуют разные способы бросить курить, попробуйте любой, какой вам больше подойдет. О простом и бесплатном способе отказа от табака узнайте [здесь](#).



2. Регулярно занимайтесь спортом, фитнесом или хотя бы делайте обычную гигиеническую гимнастику, включая дыхательные упражнения. Сокращения мышц выполняют роль насоса, который «прокачивает» кровь по всему организму, улучшается ее циркуляция и снабжение тканей кислородом. Подходящую для вас гимнастику можете выбрать [на этой страничке](#).



3. Питайтесь правильно. В рационе должны быть продукты, богатые железом – печень, мясо, бобовые, яйца, цельнозерновые крупы, гречка, орехи, яблоки, гранат.



4. Пейте больше жидкости. Речь идет именно о воде, количество которой в сутки должно быть не меньше 1,5-2 литров. Чай, кофе, соки и другие напитки не в счет. Именно вода является универсальным «растворителем» для крови, делает ее более жидкой, улучшает циркуляцию.

СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

Рассчитайте свою индивидуальную норму:



При этом помните!

Всегда пейте воду, как только захотели пить.

5. Чаще дышите свежим воздухом, совершайте пешие прогулки в любую погоду, при этом делайте глубокие вдохи и выдохи. Жилые и рабочие помещения должны хорошо проветриваться. Спать также нужно в проветриваемом помещении.



Выполняя эти простые правила, вы очень быстро почувствуете прилив энергии и сил, повышение физической и умственной активности, улучшение настроения. Также укрепится иммунитет, снизится риск сосудистых заболеваний.