

Врач-терапевт, пульмонолог Марат Фаррахов рассказал, что лёгкие могут начать восстанавливаться после отказа от вейпинга, хотя при значительных повреждениях могут не полностью вернуться к здоровому состоянию.

Естественные механизмы восстановления организма активизируются в течение нескольких недель после отказа от курения, но степень восстановления зависит от различных факторов, таких как продолжительность и интенсивность вейпинга, возраст, общее состояние здоровья и наличие хронических заболеваний. Хотя электронные сигареты не содержат смол и некоторых вредных побочных продуктов сгорания табака, как обычные сигареты, они всё же содержат никотин и некоторые химические вещества, которые вредны для лёгких.

Фаррахов также подчеркнул, что при отказе от вейпинга важно пить больше жидкости. В целом на степень восстановления лёгких влияет множество факторов.

«Употребляйте больше жидкости. Это помогает разжижать слизь и очищать дыхательные пути. Аэробные упражнения (ходьба, плавание, езда на велосипеде) улучшают работу легких, сердца и мышц грудной клетки. Техники, такие как диафрагмальное дыхание и дыхание через сжатые губы, укрепляют дыхательные мышцы и облегчают симптомы. Избегайте загрязнителей. Дым, пыль и агрессивные химические вещества могут раздражать легкие и замедлять восстановление. Однако если сохраняются кашель, хрипы или боль в груди — это повод пройти обследование. В некоторых случаях может потребоваться легочная реабилитация», — подытожил эксперт.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.