

ЗМІСТ

Передмова	10
1. ОСНОВИ: АРХІТЕКТУРА Й ПОБУТ	16
«Ви щось бачите?» — «Так, неймовірні речі!»: система дихальних органів людини від початку й до кінця	18
Шенгенська зона й зовнішні кордони: легень та їхні сусіди	22
Перевтілення: розвиток і ріст легень. Чому передчасно народжених немовлят не можна вважати «маленькими людьми»	39
Не забудь-но: яке діло нашому носу до легень?.....	49
Спільний архітектурний план	53
Спільна комунікаційна мережа	53
Носова функція кондиціонера.....	55
Впусти мене, випусти мене: як гортань захищає дихальні шляхи	58
Одне дерево — багато вулиць: бронхіальна система й альвеоли	64
Про вождів та індіанців: імунний захист	74
Інфекція.....	84
Агентство з оренди квартир: «мікробіом» легень.....	89
2. УСЕ, ЩО СПРАВДІ МАЄ ЗНАЧЕННЯ: ФУНКЦІЇ Й ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ, АБО СКРОМНА ВЕЛИЧ ДИХАННЯ	105
Через сім мостів: газообмін і насичення легень кров'ю — коротка історія дихання	106
Біля важелів влади: як мозок регулює респірацію	113
Рухаймося вперед! Мукоциліарний очисний апарат	130
3. ДВИГУН КИПИТЬ, АБО ТРИ ЗНАКИ ПИТАННЯ: ТИПОВІ СИМПТОМИ Й ПРО ЩО ВОНИ СВДЧАТЬ	138
Самотні разом: кашель	141

Обличчя міняє кольори, як світлофор, — їх, звісно ж, три: про що (не) розповість ваше мокротиння	150
Короткий вступ до пульмонологічної теорії кольору	152
Поховані живцем: задишка.....	157
 4. ЛЮДСЬКЕ, НАДТО ЛЮДСЬКЕ: ВАЖЛИВІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ДИХАННЯ ТА ЛЕГЕНЬ ЛЮДИНИ (І ЯК З НИМИ БОРОТИСЯ)	
3 року в рік: інфекції дихальних шляхів	166
Розширення зони бойових дій: запалення легень.....	176
Під вулканом: туберкульоз	189
Сковані рухи: астма	196
Нагадайте, будь ласка, як вас звати? ХОЗЛ — невідоме народне захворювання	206
Пустельна земля: захворювання альвеол	218
Сонячне затемнення: рак легень	226
Тихо, дуже тихо: легеня при смерті	237
Життя деінде: легені та психіка	245
 5. ТИ МЕНЕ НЕ ЛЮБИШ: ЛЕГЕНЯ Й ДОВКІЛЛЯ.....	
Подих смерті: куріння.....	253
Небо над пустелею: забруднення повітря	259
Страшний кліматичний сон: легені та глобальне потепління	272
 6. НАЗАД НЕМАЄ ВОРОТТЯ: СТАРІННЯ ЛЕГЕНЬ	
Сила й велич: старіння та пов'язані з ним процеси	277
Глина, каміння, уламки: три ознаки легеневого старіння	281
 7. У ПОШУКАХ УТРАЧЕНОГО ЧАСУ: Л-Ю-Б-О-В, П'ЯТЬ СТОВПІВ ЗАВЖДИ МОЛОДОГО ДИХАННЯ.....	
Л: Ласуйте чистим, але не стерильним повітрям	287
Ю: Юртуються шкідники — ударте по них імунітетом.....	289
Б: Будьте уважні у виборі їжі — ваш хліб насущний відповідатиме за повітря завтра	290

ВНУТРІШНЯ ІСТОРІЯ. ЛЕГЕНІ

О: Остерігайтеся малорухомого способу життя — дощ, пара та швидкість.....	292
В: Відпочивайте й виконуйте дихальні вправи — <i>take it easy</i> , <i>altes Haus</i>	293

8. ПРИКІНЦЕВЕ СЛОВО: ПОГЛЯНЬ НА СВОЮ ДОМІВКУ, ЯНГОЛЕ!	296
Подяка.....	299
Загальна і фахова література.....	300