

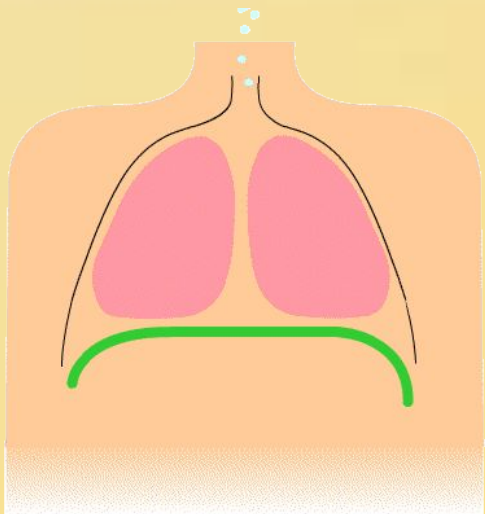


Болезни органов дыхания. Гигиена дыхания





При **правильном дыхании** вдох должен быть короче выдоха.



Глубокое дыхание:

- лучше вентилирует лёгкие;
- усиливает обмен газов между лёгочным воздухом и кровью.

Нужно уметь правильно дышать: спокойно, но глубоко.

Одно из условий правильного дыхания: хорошо развитая грудная клетка.

Дыхательная гимнастика и физические упражнения развивают дыхательную мускулатуру.





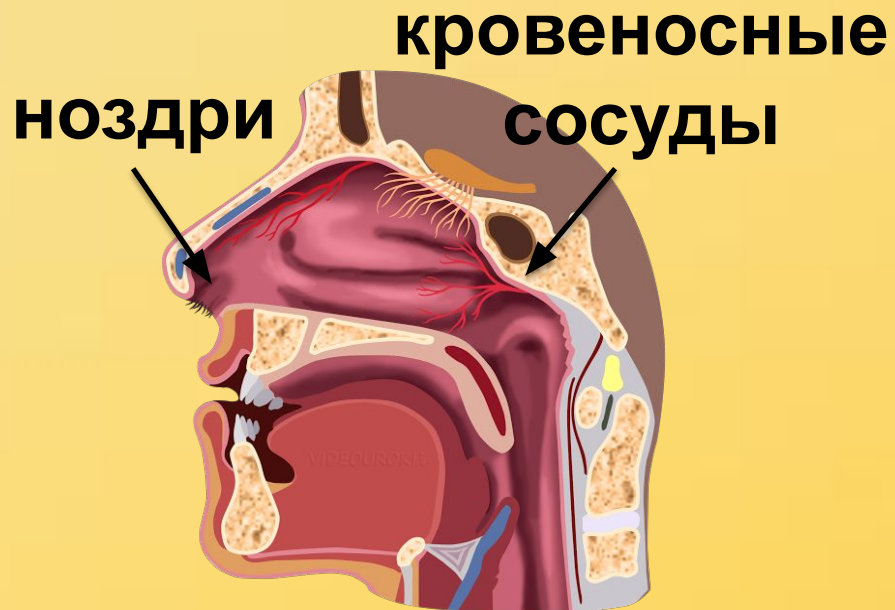
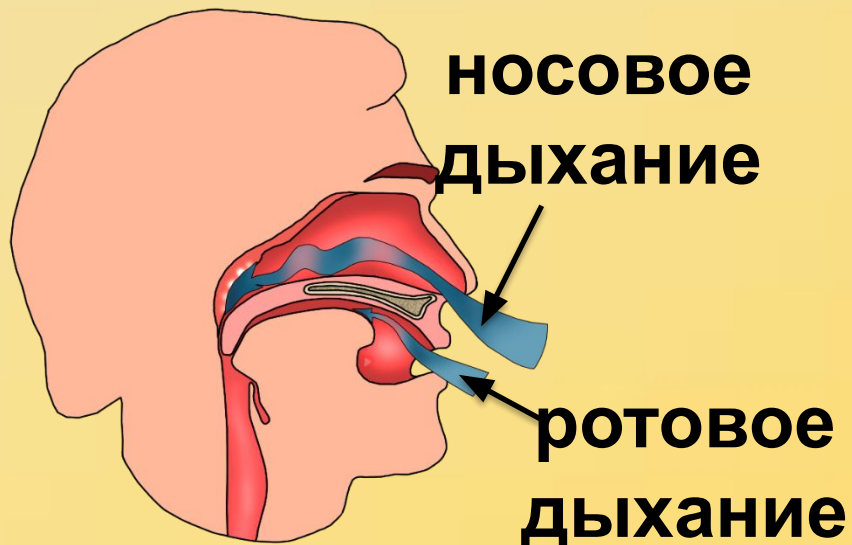
При сутулости в лёгкие поступает меньшее количество кислорода, поэтому нужно соблюдать правильную осанку.

Для гигиены органов дыхания большое значение имеет закаливание.



Дышать следует через нос.

Слизистая оболочка с ресничками препятствует проникновению в дыхательные пути микроорганизмов и пыли.



Влияние газового состава воздуха на органы дыхания

воздух	содержание газов, %		
	O ₂	CO ₂	N ₂
вдыхаемый	20,94	0,03	79,03

Изменение газового состава воздуха приводит к **перестройке частоты и глубины дыхания.**

Если человек долго находится в душном помещении, у него может появиться **головная боль и вялость.**

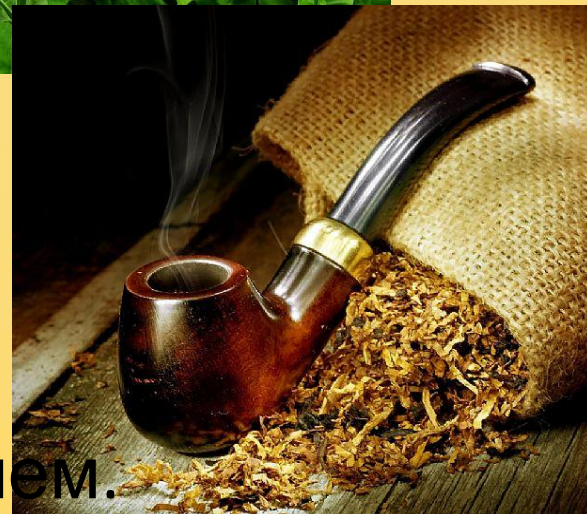
Влияние состава воздуха на органы дыхания

В воздухе городов содержится **пыль**.



- На пылинках оседают болезнетворные микроорганизмы;
- частицы пыли могут травмировать стенки органов дыхания.

Влияние курения на органы дыхания



Сначала курение было запрещено и считалось уголовным преступлением.

К сожалению, в наше время табакокурение широко распространено.



Влияние курения на органы дыхания

Курение – одно из звеньев в цепи заболеваний органов дыхания.

Вред от курения:

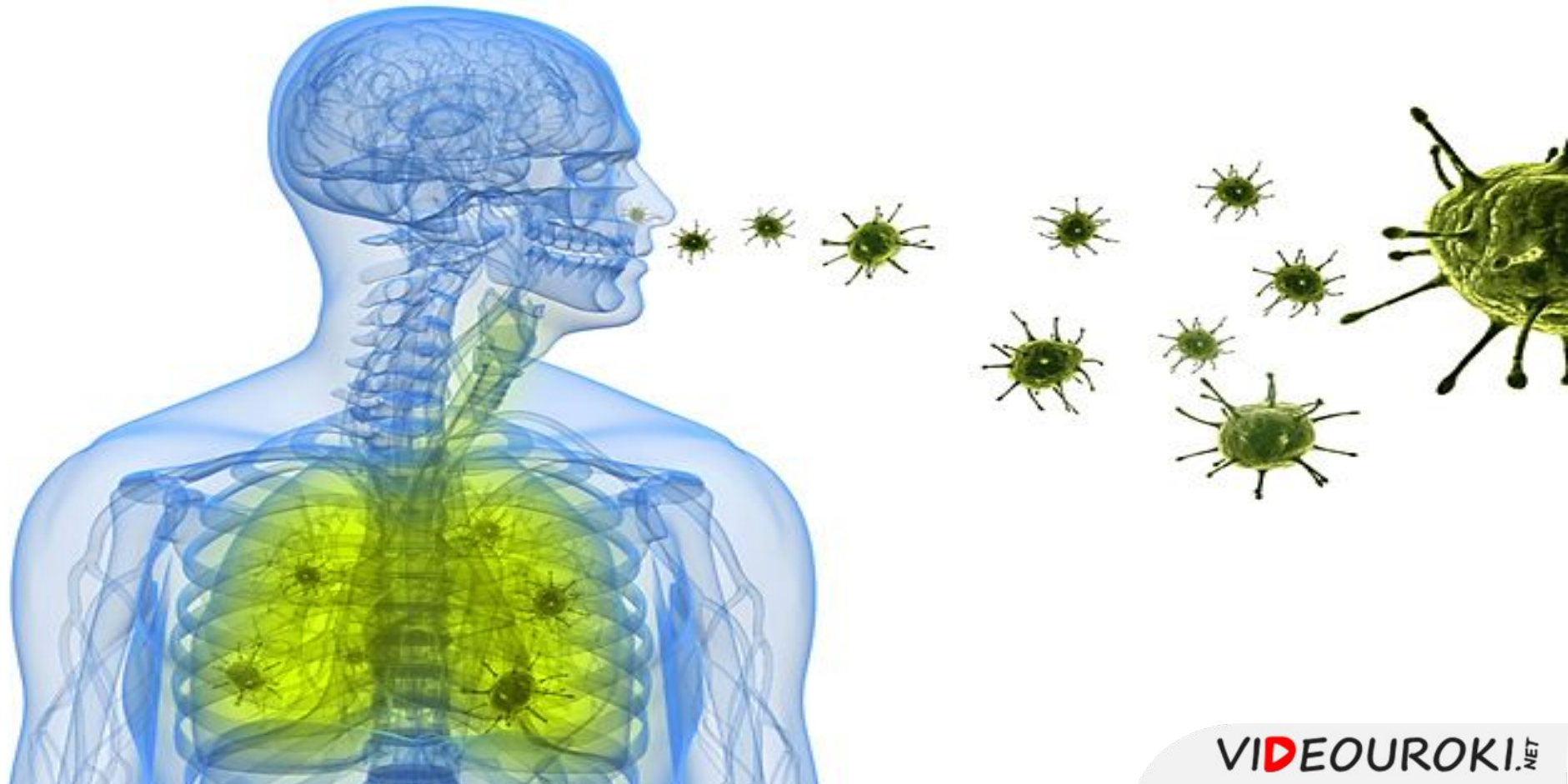
- раздражение табачным дымом органов дыхания;
- хроническое воспаление верхних дыхательных путей;
- нарушение функций голосового аппарата;
- рак лёгких.

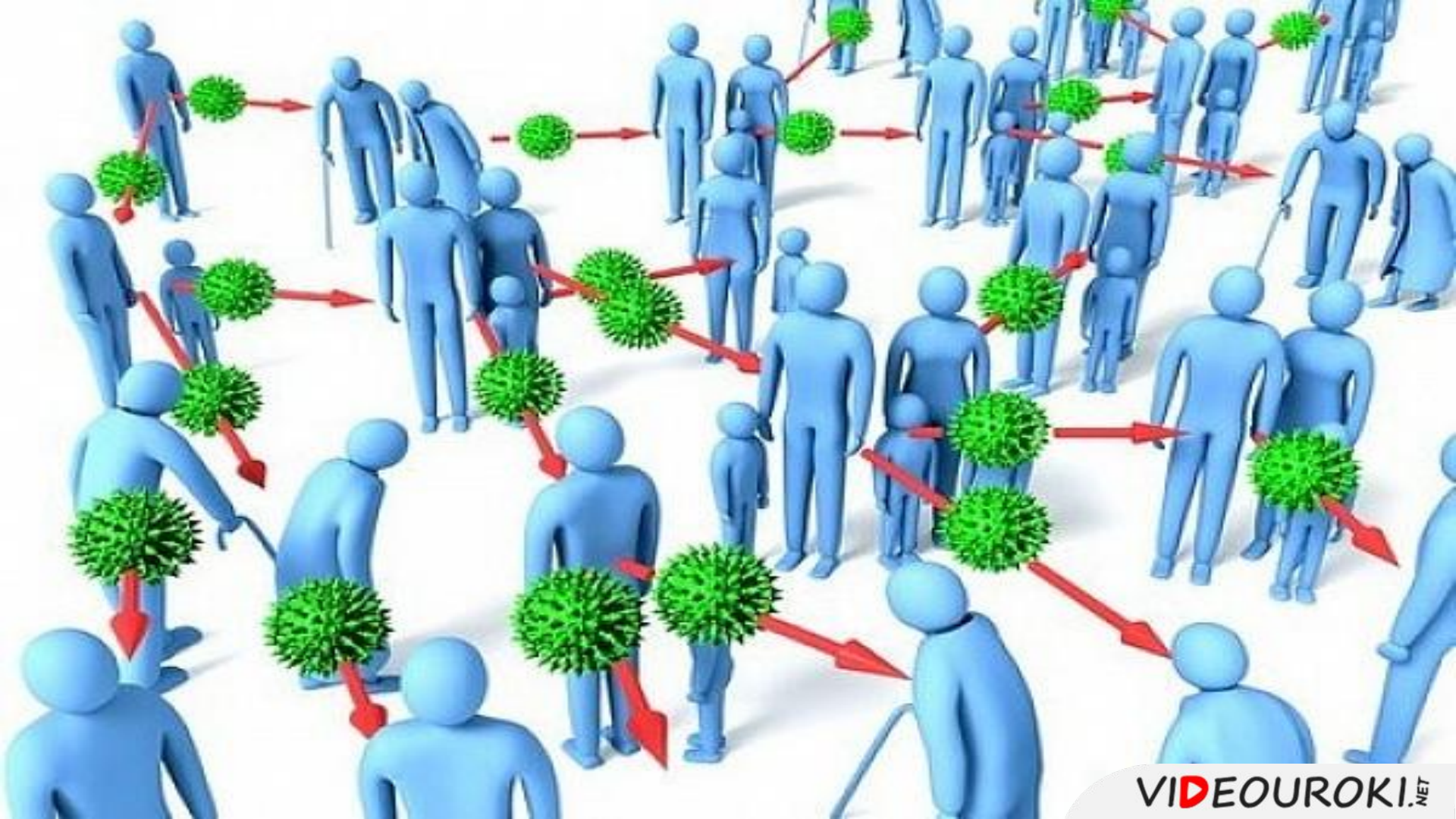


Пассивное курение



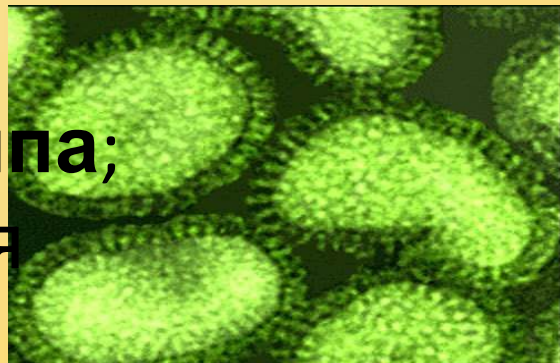
Заболевания, передающиеся воздушно-капельным путём





Грипп

- Острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое **вирусом гриппа**;
- периодически распространяется
- в виде пандемий гриппа умирает 250 - 500 тыс. человек;
- источник инфекции – больной человек.



Грипп

- Поражает весь организм;
- начинается внезапно ознобом, головной болью, слабостью, болью в мышцах, суставах;
- необходимо вызвать врача;
- обеспечить постельный режим;
- в помещении систематически проводить влажную уборку.

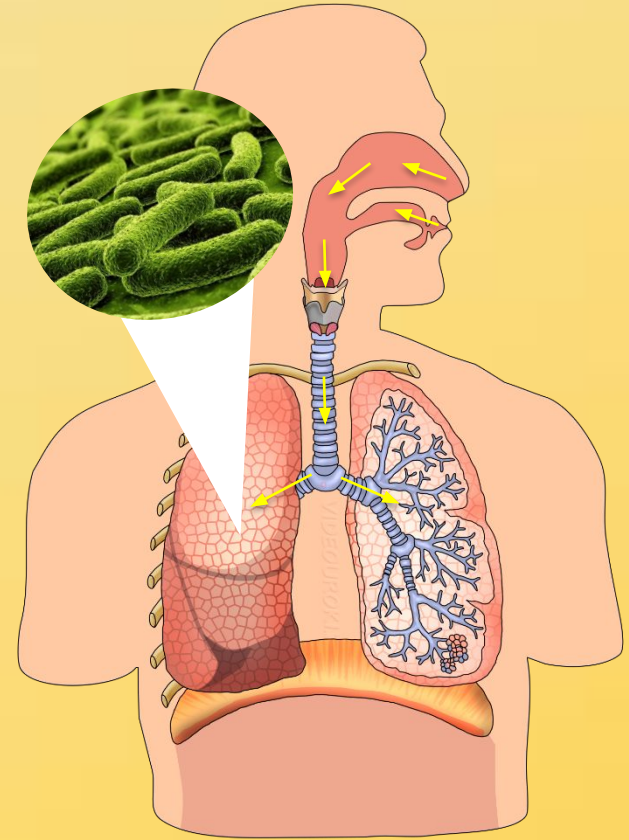
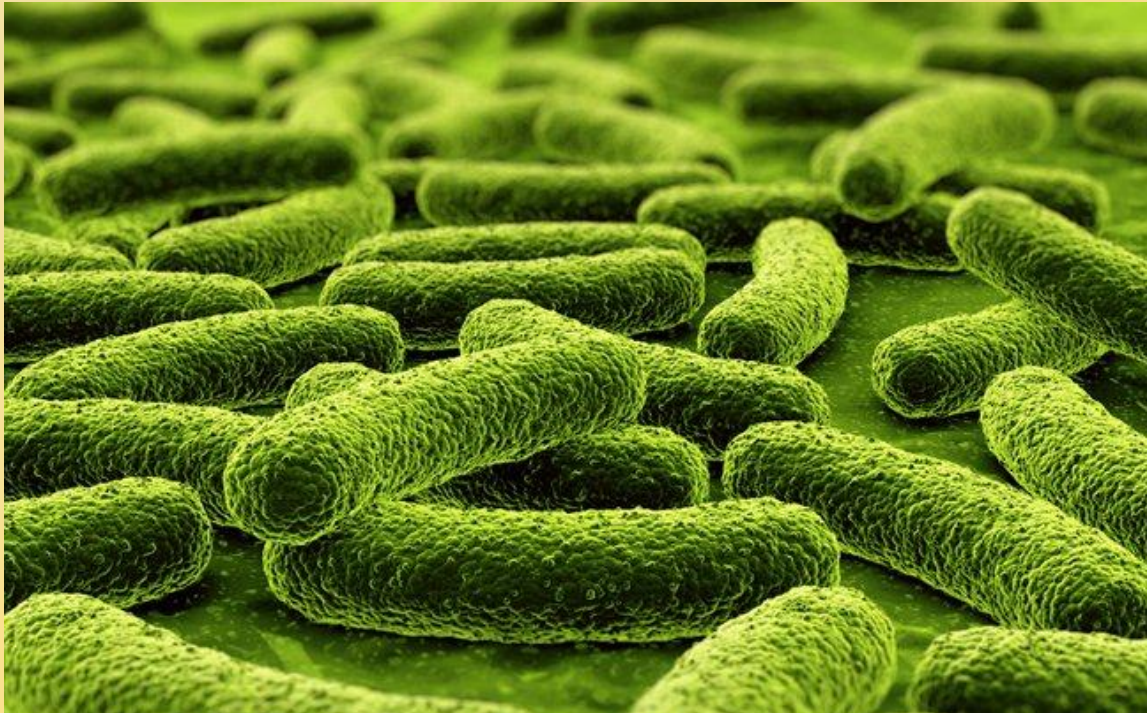


Туберкулёз лёгких



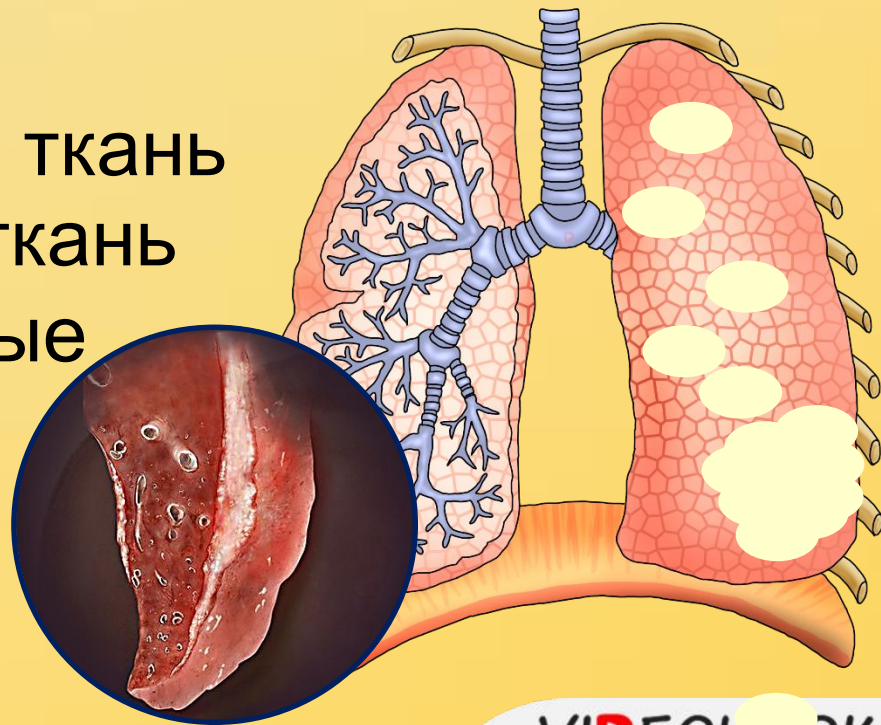
Туберкулёз лёгких

□ Возбудитель – палочка Коха;



Туберкулёз лёгких

- в лёгких возникают бугорки – туберкулы;
- в туберкулах лёгочная ткань разрушается;
- вследствие разрушения лёгочная ткань распадается, кровеносные сосуды разрушаются;
- человек начинает кашлять кровью;



Туберкулёз лёгких

- яд отравляет весь организм;
- человек худеет, чахнет на глазах;
- чтобы этого не случилось, необходимо лечиться.



Бронхиальная астма

Бронхиальная астма (греч. **ἄσθμα** – «тяжёлое дыхание», «одышка»).

- происходит сокращение мышц, входящих в стенки бронхов;
- наступает удушье.



Бронхиальная астма

□ чтобы снять приступ удушья, больному в виде

аэрозолей вводят в лёгкие
расширяют бронхи;

□ причина астмы –
аллергические реакции
на пыль, шерсть животных
пыльцу растений.



Рак лёгких

- Чаще всего встречается у курящих людей;
- эпителиальная ткань бронхов перерождается и образует злокачественные опухоли, которые распространяются на другие ткани и органы;
- ядовитые вещества поражают нервную систему и весь организм.




Флюорография


Флюорография – фотографирование изображения грудной клетки, которая просвечивается рентгеновским излучением.




Условия правильного дыхания

 Глубокое, ритмическое дыхание через нос.

 Бег, ходьба на лыжах, гребля, аэробика полезны для развития мышц, которые участвуют в дыхании. Для облегчения дыхания важно следить за

 положением тела во время стояния и сидения, т.е. за правильной

 Воздух в помещениях не должен быть пыльным, слишком сухим или слишком влажным. Необходимо проветривать помещение и проводить влажную уборку.