

# *Заболевания органов дыхания и их профилактика*

**Как прожить до 100 лет бодрым  
и цветущим?**



# Значение дыхания



# Причины болезней органов дыхания

- 1.** Экологическое загрязнение атмосферы
  - 2.** Возбудители инфекционных заболеваний
  - 3.** Курение
  - 4.** Инородные предметы
  - 5.** Аллергия на пыль, пыльцу, шерсть животных и т.д.
- 

# Экологическое загрязнение атмосферы

- химическое загрязнение автотранспортом и промышленными предприятиями в городах;
- запылённость воздуха.



**Заболевание:** химическое поражение дыхательных путей

# Экологическое загрязнение атмосферы

**Как уменьшить воздействие данного фактора?**

1. Борьба с загазованностью и задымленностью воздуха промышленными предприятиями и транспортом
2. Посадка зеленых насаждений

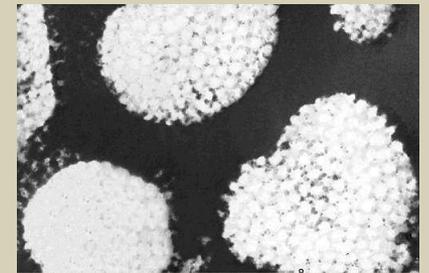


# Возбудители инфекционных заболеваний

1. Вирусы

1. ОРВИ

2. Грипп



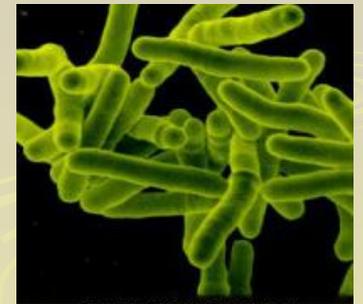
2. Бактерии

1. Бронхит

2. Пневмония

3. Туберкулез

4. Ангина



# Возбудители инфекционных заболеваний

Вирусные инфекции: ОРВИ, Грипп



# Возбудители инфекционных заболеваний

Бактериальные инфекции: бронхит, пневмония, туберкулез, ангина



# Возбудители инфекционных заболеваний

Как уменьшить воздействие данного фактора?

1. Закаливание
2. Профилактические прививки
3. Прием витаминов
4. Регулярные прогулки на свежем воздухе



# Курение



О том, что курение является вредным для здоровья, знают почти все, даже дети. Однако в силу того что неприятности и опасности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно поразят его через 10-20 лет (а начавших курить в детском возрасте – и раньше).

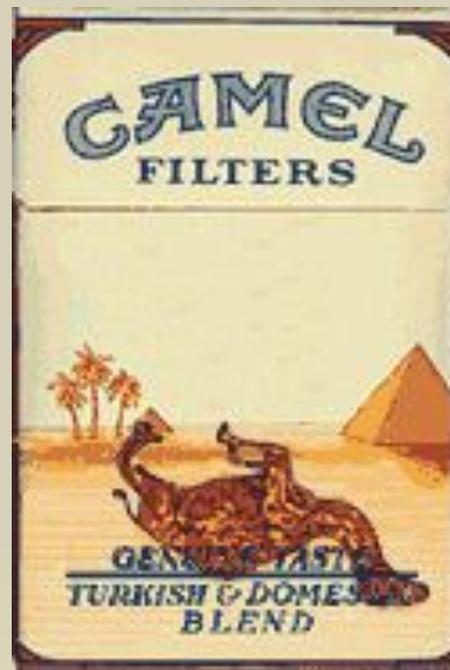
«Авось пронесет», «Может и случится, только не со мной» – опасная жизненная позиция.

**Заболевание:** хронический бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок, рак легких и гортани .

# Курение

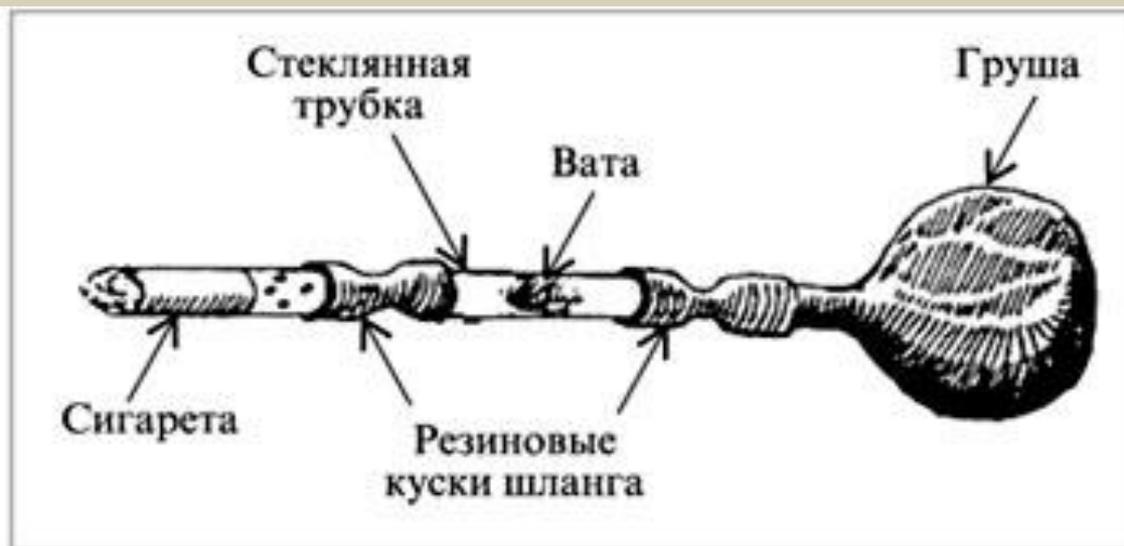
В дыме одной сигареты содержится:

- 6 мг никотина,
- 1,6 мг аммиака,
- 25 мг угарного газа,
- 0,03 мг синильной кислоты,
- 0,5 мг пиридина, формальдегид,
- радиоактивные вещества:  
полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.



**Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения!**

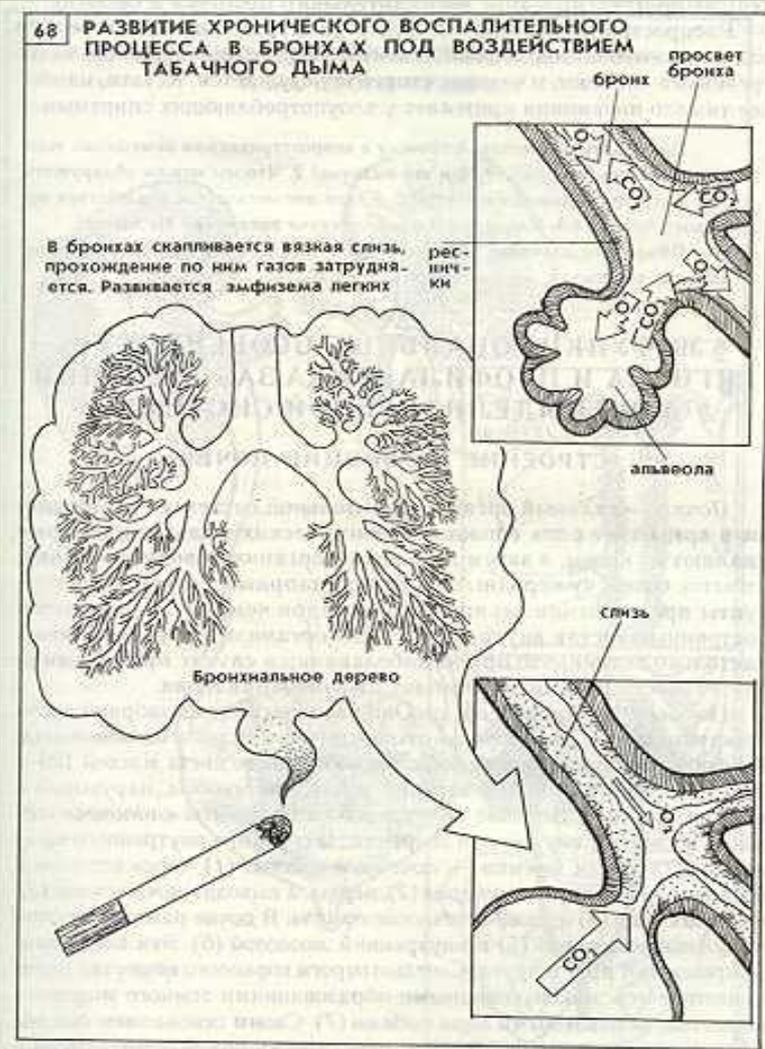
*Демонстрация опыта «О вреде курения»*



# Курение



# Курение



Слизистая оболочка трахеи и бронхов раздражена и воспалена, активность мерцательного эпителия значительно снижена, вследствие чего дренажная функция ослаблена.

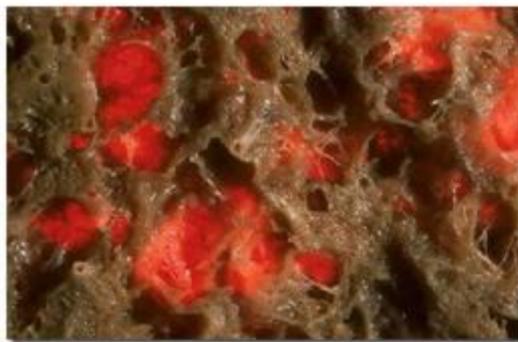
Это, в свою очередь, способствует застою грязно-серой мокроты у курящих: удаление ее из дыхательных путей делается возможным лишь путем кашля, так как обычный путь – за счет движения ресничек мерцательного эпителия – становится недостаточным.

# Курение

Так выглядят  
лёгкие человека  
не курящего



Лёгкие  
курильщика  
через 5 лет)



Лёгкие  
курильщика  
через 10 лет)



# Курение



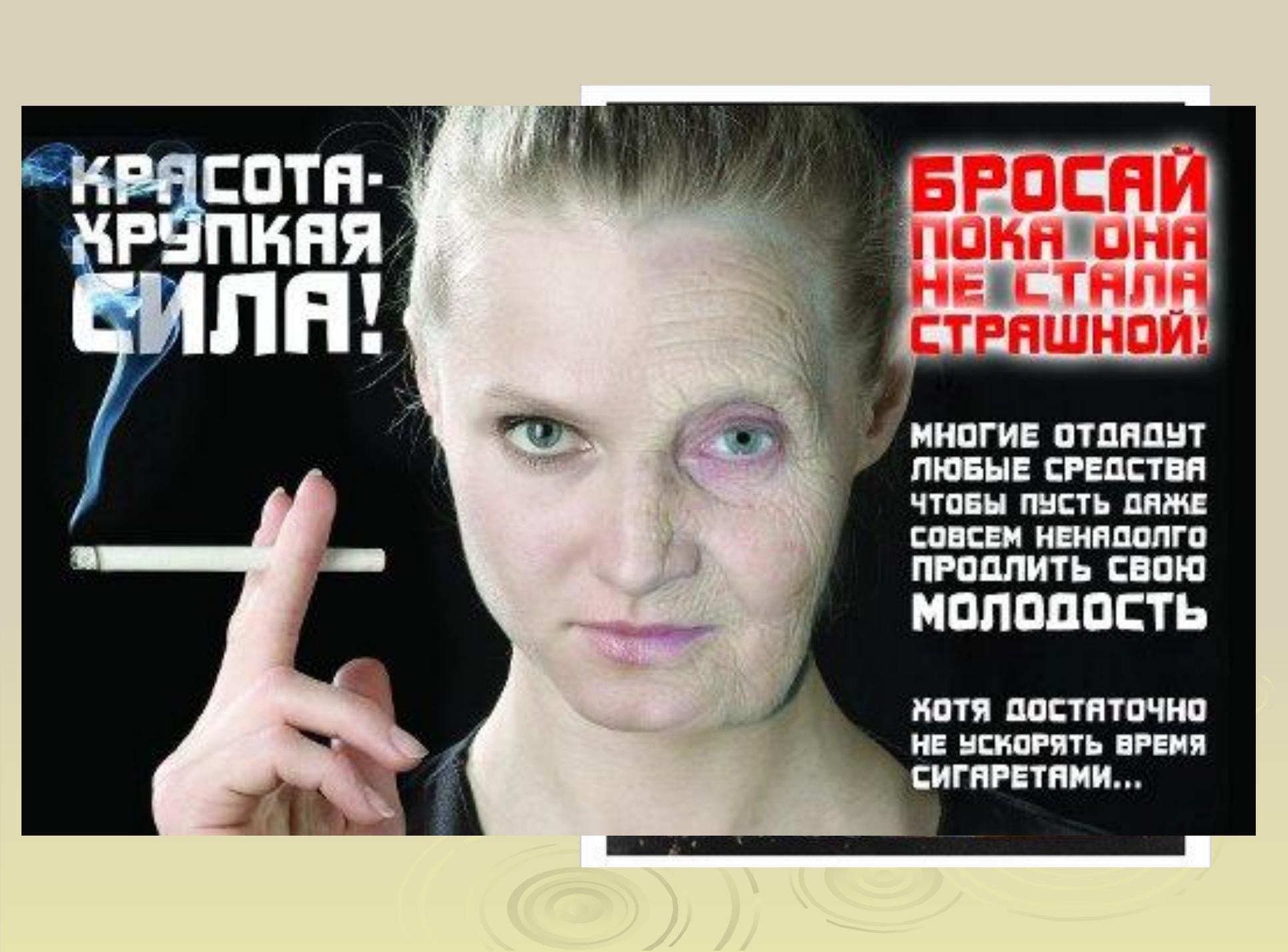
Видеофрагмент

# Курение

Как уменьшить  
воздействие данного  
фактора?

1. Бросить курить
2. Не находиться рядом с курящими людьми
3. Дыхательная гимнастика



A close-up photograph of a woman's face, showing significant signs of aging such as wrinkles and sagging skin. She is holding a lit cigarette in her right hand, with blue smoke rising from it. The background is black.

**КРАСОТА-  
ХРУПКАЯ  
СИЛА!**

**БРОСАЙ  
ПОКА ОНА  
НЕ СТАЛА  
СТРАШНОЙ!**

**МНОГие ОТДАДУТ  
ЛЮБые СРЕДСТВА  
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ  
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО  
ПРОДЛИТЬ СВОЮ  
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО  
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ  
СИГАРЕТАМИ...**

Скучно стало цапле жить,  
Цапля начала курить...  
Выйдет цапля на болото –  
Ну какая тут охота?!

Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!  
Так курила цапля лето,  
Хоть и знала:  
Вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:  
Цапля чахла, цапля сохла.  
К осени бедняга сдохла...

А могла бы долго жить!  
И зачем было курить?

# Инородные предметы

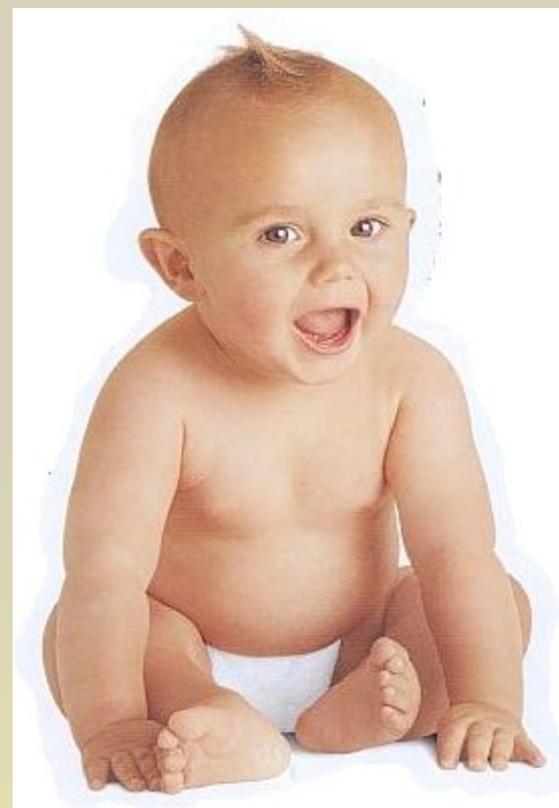
**Заболевание:** травмы, удушье

Нарушения дыхания	Первая помощь
<p>Инородное тело в дыхательных путях:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- попадание предмета (например, гороха, камешка) в нос;</li><li>- попадание постороннего предмета в гортань</li></ul>	<p>Зажать свободную ноздрю и попытаться выдуть посторонний предмет</p> <p>Попадание постороннего предмета в гортань сопровождается сильным кашлем; если кашель не помогает, можно несколько раз хлопнуть по спине</p>
<p>Удушье при западании языка (чаще при обмороках)</p>	<p>Открыть рот и оттянуть язык вперед или переменить положение головы. Полезно дать понюхать нашатырный спирт – это возбуждает дыхательный центр и содействует восстановлению дыхания</p>
<p>Заваливание землей</p>	<p>После извлечения из завала необходимо восстановить дыхание: очистить рот и нос от грязи и начать искусственное дыхание, непрямой массаж сердца</p>
<p>Утопление</p>	<p>Осмотреть полость носа и рта Удалить песок и инородные предметы Положить пострадавшего лицом вниз на бедро согнутой в колене ноги спасающего так, чтобы голова касалась земли Сильно и ритмично давить на спину пострадавшего</p> <p>Маленьких детей поднимают за ноги</p>

# Инородные предметы

Как уменьшить воздействие данного фактора?

1. Не допускать игр маленьких детей с мелкими предметами
2. Не разговаривать и не торопиться во время еды
3. Сразу же оказывать первую помощь человеку, упавшему в обморок



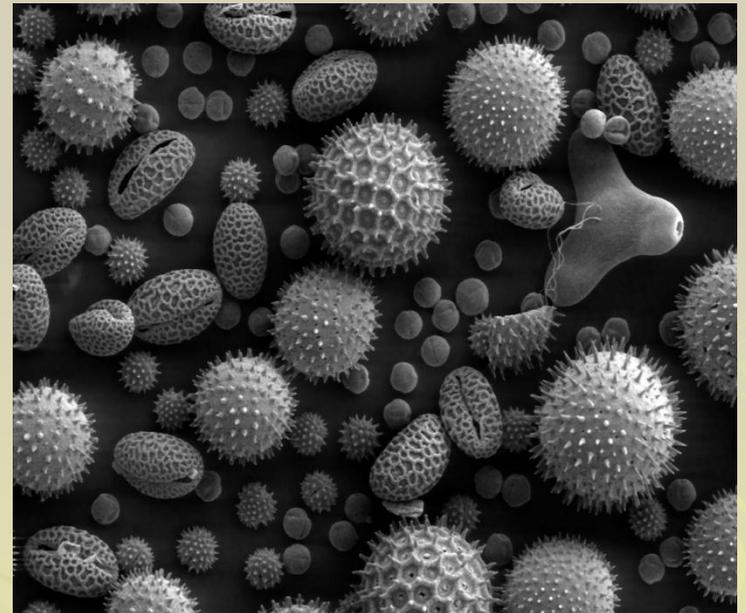
# Аллергия на пыль, пыльцу, шерсть животных и т.д.

**Заболевание:** бронхиальная астма, аллергический ринит



# Аллергия на пыль, пыльца, шерсть животных и т.д.

**Заболевание:** бронхиальная астма, аллергический ринит



# Аллергия на пыль, пыльцу, шерсть животных и т.д.

## Как уменьшить воздействие данного фактора?

1. избегание контакта с аллергеном
2. проветривание помещений
3. ежедневная влажная уборка

Это гигиеническое правило В. Маяковский выразил так:

“Нельзя человека  
Закупорить в ящик.  
Жилище проветривай  
Лучше и чаще”.



# Как уменьшить риск болезней органов дыхания?

Безусловно полезны для дыхательной системы (и всего организма в целом):

1. Двигательная активность
2. Занятия спортом



