



«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

Жизнь — это мгновение между первым
вдохом и последним выдохом.

Школа: пгт Афипский МО Северский
район Краснодарский край

Класс: 1-11 кл.

Автор: Шушарина Александра
Владимировна



Smirott





ПРОБЛЕМА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В наше время во всем мире атмосферный воздух загрязняется вредными веществами. К сожалению, человек сам создает себе то, что его убивает. Например, автомобиль, его выхлопные газы содержат свинец и другие, вредные для здоровья человека вещества. В городах воздух очень сильно загрязняют вредные выбросы промышленных предприятий.



При этом полностью человек не осознает всю опасность, поэтому я хочу рассказать о проблемах загрязнения воздуха, как бороться с ними.





Проживание рядом с предприятиями, которые загрязняют окружающую среду, радиация, выхлопные газы и тому подобное.

При каждом вдохе человек совершает значительную работу. Дыхательный объем – объем воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого при нормальном дыхании, в норме 300 – 900 мл. Если бы эту энергию можно было бы использовать, то за одну ночь груз в один килограмм был бы поднят на 690 метров. Средний житель большого города вдыхает около 500 миллиардов пылевых частиц ежедневно. Не удивительно, что порядка 80% своих ресурсов иммунная система человека расходует на нейтрализацию воздействия неблагоприятной окружающей среды. Зафиксировано превышение в атмосферном воздухе уровня предельно допустимой концентрации (ПДК -- показатель безопасного уровня содержания вредных веществ в окружающей среде) пыли -- в 1,2 раза, диоксида азота -- в 1,3 раза, формальдегида -- в три раза.

В результате все это приводит к хроническим заболеваниям дыхательной системы, острые респираторные инфекции верхних дыхательных путей, грипп и пневмония т. д..





ДОЛФИН®

Дыхательная функция нос



является самой важной. Она обеспечивает поступление к тканям организма кислорода, необходимого для нормальной жизнедеятельности и газообмена крови.

При дыхании человека через рот количество поступающего в организм кислорода составляет всего 78% от его нормального объема, что вызывает развитие анемии, задерживает нормальное физическое и умственное развитие человека. Длительное нарушение носового дыхания в детском возрасте приводит к нарушениям в развитии лицевого скелета, прорезыванию зубов, формированию прикуса, недоразвитию органов грудной клетки, снижению интеллекта и памяти, ухудшениям настроения и работоспособности. Дыхательная функция носа тесно связана с другой важнейшей его функцией - **защитной**.

Вдыхаемый через нос воздух, пройдя по носовым ходам, контактирует со слизистой оболочкой, претерпевая ряд существенных изменений. Прежде всего, происходит его очищение от пыли и вредных примесей. способность слизистой оболочки полости носа позволяют в 10 раз уменьшить количество микроорганизмов во вдыхаемом воздухе. К защитным механизмам носовой полости относят **увлажнение вдыхаемого воздуха и его терморегуляция**.





ВАЖНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОМЫВАНИЕ НОСА

В последние годы большую популярность у врачей и населения приобрела ирригационная терапия полости носа и носоглотки изотоническим раствором природной минеральной соли. Доступная в домашних условиях, безопасная методика промывания полости носа и носоглотки проявила себя у наблюдаемых пациентов, в том числе, как профилактическое средство ОРВИ. Существует несколько способов промывания носа. Специалисты отмечают, что наиболее эффективным из них является **полное объемное промывание носа**. Называется оно так потому, что при его проведении промывающая жидкость полностью заполняет всю полость носа, омывая все складки слизистой на всем её протяжении. Методика проста, доступна каждому, при этом ее **эффективность клинически доказана**. Для того, чтобы исключить риск развития отита, необходимо строго соблюдать **правильную технику промывания носа**. Именно поэтому осваивать методику лучше вместе с квалифицированным специалистом. Эта методика профилактики давно известна специалистам. Она основана на том факте, что для того, чтобы попасть в клетку, вирусу требуется некоторое время – от 4 до 8 часов, чтобы преодолеть защитные барьеры слизистой полости носа. За это время вирус можно успеть удалить со слизистой с помощью промывания — и болезни избежать.



