

# Дишане и здраве

## 1. Влияние на въздуха , който дишаме върху здравето ни:

- **Въздухът, който дишаме трябва да е чист.**
- **Мръсният въздух е вреден за здравето ни.**
- **Причинява заболявания на дихателната система.**
- **Димът от цигарите е особено опасен за дихателните органи.**

## 2. Как дихателната система пречиства въздуха? - трахеята е покрита от вътре с два вида дихателни клетки:

**а/ клетки, отделящи лепкава слуз-** прахът и бактериите от вдишвания въздух залепват за слузта

**б/ клетки с реснички** – ресничките, които работят заедно като малки четчици избутват замърсената слуз към устата, ние я гълтаме, тя отива в стомаха, стомашните киселини убиват бактериите

**в/ слуз и реснички в носната кухина и бронхите** – филтри, с които дихателните пътища пречистват въздуха, преди той да достигне до белите дробове

## 3. Влияние на пушенето върху ресничките:

- тютюневият дим поврежда и може да унищожи ресничките
- предизвиква отделяне на повече слуз
- повредените реснички не успяват да върнат замърсената с прах и бактерии слуз в устата
- попада в белите дробове и ги замърсява
- част от алвеолите се запушват
- затруднява се дишането
- пушачите често кашлят ,тъй като се опитват да изчистят дробовете си
- бактериите причиняват **бронхит**

## 4. Връзка между пушенето и пренасянето на кислород:

- от запалената цигара се отделя въглероден оксид, - отровен газ

- при вдишване на цигарен дим въглеродният оксид преминава през белите дробове в кръвта
- той също като кислорода, се свързва с хемоглобина
- за разлика от кислорода обаче, въглеродният оксид не се освобождава лесно
- червените кръвни клетки, които са запълнени с въглероден оксид, не могат да пренасят кислород
- кръвта на пушачите пренася по-малко кислород в сравнение с кръвта на непушачите
- поради недостига на кислород пушачите са лоши спортисти



#### 5. Рак на белите дробове:

- тумори - купчинки от болни клетки
- отделят отровни вещества, които увреждат организма
- катранът от тютюневия дим може да предизвика появата на тумори по дихателните пътища и в белите дробове
- около 90 % от умрелите от рак на белите дробове са били пушачи

#### 6. Увреждане на сърцето от никотина:

- никотинът е наркотик
- съдържа се в цигарения дим
- действа на мозъка
- прави пушачите зависими – те продължават да пушат, въпреки, че знаят колко вредно е пушенето за тяхното здраве
- никотинът предизвиква и стесняване на кръвоносните съдове
- работата на сърцето се затруднява и това може да доведе до сърдечни болести

## **7. Грижи за дихателните органи:**

- 7.1. НЕ ПУШЕТЕ. ИЗБЯГВАЙТЕ ЗАДИМЕНИТЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ДРУГИТЕ МЕСТА С ЪС ЗАМЪРСЕН ВЪЗДУХ. ПРОВЕТРЯВАЙТЕ РЕДОВНО СТАЯТА СИ.**
- 7.2. ДИШАЙТЕ ПРЕЗ НОСА. КОГАТО ПРЕМИНАВА ПРЕЗ НОСНАТА КУХИНА, ВЪЗДУХЪТ СЕ ЗАТОПЛЯ, ПРЕЧИСТВА И ОВЛАЖНЯВА.**
- 7.3. ПРЕКАРВАЙТЕ ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ НА ЧИСТ ВЪЗДУХ. ДВИЖЕНИЕТО И СПОРТЪТ УКРЕПВАТ ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА.**
- 7.4. ЗАКАЛЯВАЙТЕ ТЯЛОТО СИ С ВЪЗДУШНИ, ВОДНИ И СЛЪНЧЕВИ БАНИ. ТЕ ПОДОБРЯВАТ КРЪВОСНАБДЯВАНЕТО И ДИШАНЕТО.**