

ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



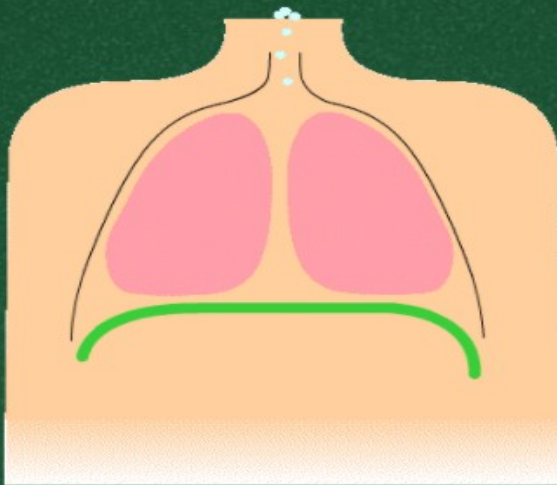
**Κοίταξε προσεκτικά τη μύτη του ανθρώπου.
Τι παρατηρείς στα ρουθούνια;**



Υπάρχουν μικρές τριχούλες.

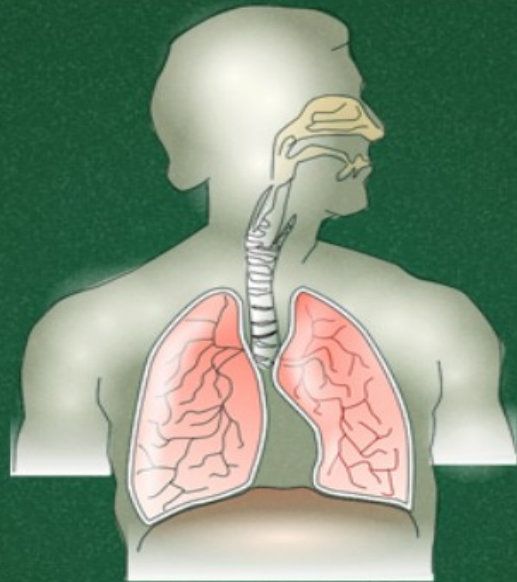


Αναπνευστικό σύστημα και υγεία



Το οξυγόνο είναι πολύτιμο για τη ζωή. Με την αναπνοή ο οργανισμός μας εφοδιάζεται με το απαραίτητο οξυγόνο. Κατά την αναπνοή, όμως, μαζί με τον αέρα εισπνέουμε και μικρόβια, σκόνη και άλλα βλαβερά σωματίδια. Η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο καθαρός είναι ο αέρας που αναπνέουμε. Στις μεγάλες πόλεις πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από αναπνευστικά προβλήματα.

Αναπνευστικό σύστημα και υγεία



Η σωστή διατροφή, η άσκηση, οι εκδρομές στην εξοχή και ο αερισμός των χώρων στους οποίους ζούμε ή εργαζόμαστε είναι συνήθειες που συμβάλλουν στην καλή υγεία του αναπνευστικού μας συστήματος. Για την καλή μας υγεία είναι επίσης σημαντικό να αναπνέουμε από τη μύτη και όχι από το στόμα.

Αναπνευστικό σύστημα και υγεία



αναπνοή από τη μύτη



αναπνοή από το στόμα

Κατά την αναπνοή από τη μύτη ο αέρας υγραίνεται και φιλτράρεται, καθώς μικρές τριχούλες συγκρατούν σκόνη και άλλα μικροσκοπικά σωματίδια.

Παθητικό κάπνισμα



Το κάπνισμα προκαλεί σημαντικά προβλήματα στα όργανα του αναπνευστικού καθώς και του κυκλοφορικού συστήματος. Πολλές σοβαρές ασθένειες οφείλονται στη βλαβερή αυτή συνήθεια. Γι' αυτό είναι σημαντικό να προτρέπουμε όλους τους ενήλικες που καπνίζουν, να προσπαθήσουν να σταματήσουν τη συνήθεια αυτή.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ (ΔΕΝ ΤΟ ΜΑΘΑΙΝΩ)

Κάπνισμα



Όταν κάποιος καπνίζει, μόρια βλαβερών ουσιών, όπως μόρια πίσσας, νικοτίνης κ.ά. εισέρχονται στους πνεύμονες. Κάποια από τα μόρια αυτά επικάθονται στα τοιχώματα των μικροσκοπικών κυψελίδων και εμποδίζουν την ανταλλαγή αερίων, ενώ άλλα, μέσω των κυψελίδων, περνούν στο αίμα προκαλώντας πολλά διαφορετικά προβλήματα. Είναι προφανές ότι τα περισσότερα από τα βλαβερά μόρια τα εισπνέει ο καπνιστής.

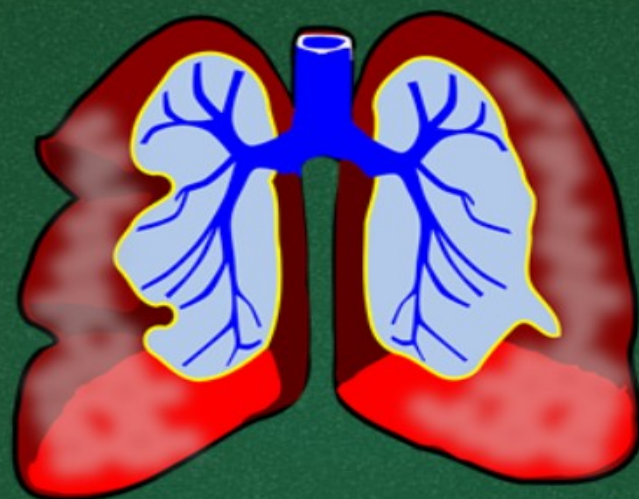


Λιγότερη σκόνη καλύτερη υγεία



Στον αέρα υπάρχουν διάφορα μικροσκοπικά σωματίδια, που δεν μπορούμε να δούμε εύκολα. Όταν αναπνέουμε, τα σωματίδια αυτά καταλήγουν στους πνεύμονές μας. Γι' αυτό καλό είναι να αποφεύγουμε να παραμένουμε στο δωμάτιο, όταν κάποιος ξεσκονίζει ή τινάζει τα χαλιά. Ο συχνός αερισμός του δωματίου μας επίσης μπορεί να περιορίσει την ποσότητα των μικροσκοπικών σωματιδίων που αιωρούνται.

Άσθμα



Έχεις σίγουρα παρατηρήσει κάποιους συμμαθητές ή συμμαθήτριές σου να εισπνέουν από ένα μικρό σπρέι με περίεργο σχήμα. Το σπρέι αυτό βοηθά στην αντιμετώπιση του άσθματος, μιας κοινής πάθησης που σχετίζεται με το αναπνευστικό σύστημα. Το άσθμα προκαλείται, όταν «στενεύουν» οι βρόγχοι των πνευμόνων μας, αυτοί οι εκατοντάδες μικροσκοπικοί «σωλήνες» στους πνεύμονες, από τους οποίους περνά ο αέρας.

<https://youtu.be/jqn-pn7lYgM>