

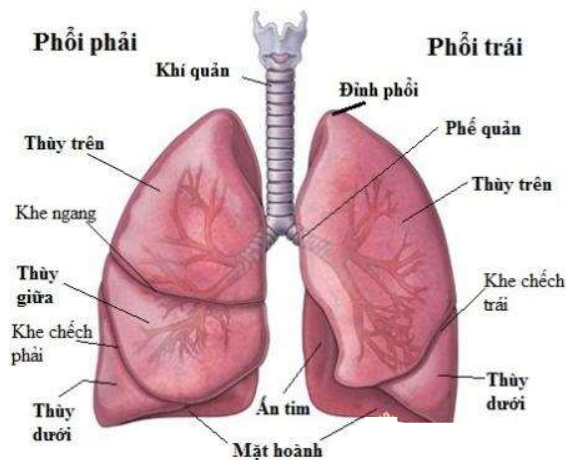
Tri thức chung về phổi

I. Vị trí của Phổi

Phổi nằm bên trong lồng ngực, được bao bọc bởi xương sườn, xương ức, xương đòn và các cơ bám, phía dưới có cơ hoành ngăn phổi với các cơ quan trong vùng bụng như gan, lách, dạ dày. Mỗi người gồm có hai phổi là phổi phải và phổi trái, nằm trong hai ổ màng phổi. Giữa hai phổi là khí quản, được coi là ống dẫn khí chính của phổi. Khí quản phân ra hai nhánh phế quản phải và trái đi vào hai phổi.

II. Cấu tạo của Phổi

Phổi là một tạng xốp, đàn hồi, có dạng nửa hình nón, treo trong khoang màng phổi bởi cuống phổi và dây chằng phổi. Mỗi người có hai phổi. Phổi bên trái có 2 thùy là thùy trái – trên và thùy trái- dưới. Phổi bên phải có 3 thùy là thùy phải- trên, thùy phải- giữa và thùy phải- dưới.



Hình 1: Cấu tạo của phổi

Mỗi phổi có một đỉnh, một đáy và ba mặt ngăn cách nhau bởi các bờ. Mặt sườn của phổi nhẵn, lồi áp vào mặt trong lồng ngực, có các vết ấn lõm của xương sườn. Mặt trung thất hay còn gọi là mặt trong, lõm sâu do có ấn tim. Ở sau, trên ấn tim có rốn phổi. Rốn là nơi các thành phần tạo nên phổi đi vào và đi ra phổi. Mặt hoành hay bề mặt của đáy phổi lõm, úp lên vòm cơ hoành, qua cơ hoành liên quan đến mặt trên của gan, nên mũ của áp xe gan có thể vỡ qua cơ hoành lên ổ màng phổi gây viêm nhiễm phổi. Đỉnh phổi là đỉnh tròn, nhô lên vào nền qua lỗ trên của

lồng ngực. Động mạch dưới đòn chạy vắt ngang trước đỉnh màng phổi, ở sau đỉnh màng phổi là hạch giao cảm cổ ngực.

III. Chức năng của Phổi

Chức năng chính của phổi là giúp oxy trong không khí chúng ta hít thở, đi vào tế bào máu. Sau đó tế bào hồng cầu mang oxy đi khắp cơ thể. Để cung cấp cho các tế bào trong các cơ quan nội tạng sử dụng. Phổi cũng giúp cơ thể loại bỏ khí CO₂ khi chúng ta thở ra. Ngoài ra cũng có những vai trò khác được đảm nhiệm bởi phổi có thể kể đến như:

- Điều chỉnh độ pH máu (khi máu nhiễm toan hoặc kiềm) bằng cách gia tăng hoặc làm giảm lượng CO₂
- Lọc các cục máu đông nhỏ được hình thành trong tĩnh mạch
- Lọc các bóng khí có thể xuất hiện trong máu
- Chuyển hóa một loại chất hóa học trong máu với tên gọi angiotensin I thành angiotensin II, vốn rất quan trọng trong việc kiểm soát huyết áp.

IV. Một số lời khuyên để giữ phổi luôn khỏe mạnh

- Tập thể dục, chơi các môn thể thao, không hút thuốc, tránh những nơi môi trường ô nhiễm để giữ phổi được khỏe mạnh.
- Chế độ ăn phù hợp cũng đóng vai trò quan trọng trong chăm sóc sức khỏe phổi. Các thực phẩm tốt cho phổi như: bông cải xanh, súp lơ, bắp cải, cải rôt, rau chân vịt măng tây, trái cây chứa nhiều vitamin C, tỏi, gừng, tỏi...
- Khi có các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh đường hô hấp như sốt, ho, khó thở, khạc đờm,...phải đến cơ sở y tế để được điều trị kịp thời