Профілактика органів дихання

Мета: розглянути основні хвороби органів дихання, особливості перебігу та необхідність дотримання гігієнічних вимог, класифікацією найпоширеніших хвороб дихальної системи.

План

1. Мотивація навчальної діяльності.

Зараз стало досить прохолодно. Які хвороби поширені зараз, з чим люди звертаються до лікаря?

1. Вивчення нового матеріалу. Робота з текстом параграфа 16
   1. Які хвороби відносять до інфекційних? Знайдіть про них інформацію. Від яких факторів залежить захворювання грипом? Чому основний шлях зараження- повітряно-крапельний? Як ви це розумієте?
   2. Чому лікарі завжди говорять про інкубаційний період?
   3. Чого боїться туберкульозна паличка?
   4. Хвороби-алергени. Які зміни викликають у організмі? Чи ви палите? Що буде з організмом при тютюнокурінні?
   5. Який вплив мають на профілактику органів дихання фізичні вправи?
2. Вивчення нового матеріалу. Теоретичний матеріал.

== Захворювання дихальної системи можуть виникати з різних причин. Так, трахеїт є запаленням трахеї, а бронхіт — запаленням бронхів. Спричинити ці захворювання можуть як мікроорганізми (бактерії або віруси), так і деякі хімічні речовини (алергени). Причиною низки захворювань дихальної системи також є дія мікроскопічних грибів. Вони можуть або безпосередньо вражати органи дихання, або зумовлювати алергічні реакції.

Через дихальну систему хвороботворні мікроорганізми можуть легко проникати прямо всередину організму людини. Окрім того, оскільки збудники захворювань дихальної системи поширюються повітряно-крапельним шляхом, це дозволяє їм швидко передаватися від однієї людини до іншої. Так, під час чхання або кашляння, скажімо, у транспорті збудник може легко потрапити в організми відразу кількох людей. Тому дуже важливо вчасно визначити початок хвороби й попередити її розвиток та зараження інших людей.

Слід також звертати увагу на те, що деякі захворювання дихальної системи можуть бути викликані не тільки дією живих організмів, а й впливом зовнішнього середовища (астма, бронхіт, трахеїт тощо). Це так звані алергічні захворювання.

== Шляхи потрапляння різних збудників інфекцій і шкідливих речовин до органів дихання дуже схожі, тому основні заходи профілактики однакові:

• проведення вакцинації (профілактичних щеплень);

• карантин (уникнення контактів із хворими);

• дотримання правил особистої гігієни;

• регулярне диспансерне обстеження;

• підвищення рівня опірності організму (загартовування, збалансоване харчування тощо).

== Найбільш універсальним заходом профілактики з наведеного переліку є підвищення опірності організму. Цей захід не потребує якихось особливих зусиль. Треба лише вести здоровий спосіб життя, загартовувати організм і нормально харчуватися (без переїдання чи недоїдання). Зате цей захід захищає дуже ефективно.

== Вакцинація — ще один надійний спосіб профілактики захворювань дихальних органів. Але не від усіх інфекцій вона діє однаково. Якщо після вакцинації проти дифтерії організм буде захищений надовго, то з грипом не все так просто. Збудник грипу дуже мінливий: постійно виникають нові його форми. Тому вакцини, які розробляють, допомагають не проти всіх варіантів вірусу. У разі епідемії грипу слід використовувати вакцину саме проти того варіанта вірусу грипу, який поширюється у даний момент.

Туберкульоз досі доволі важко вилікувати. Це якраз те захворювання, яке легше попередити, ніж вилікувати. Тому найкращий спосіб боротьби з ним — диспансерне обстеження (регулярне — раз на рік — проходження флюорографії).

**== Негативний вплив куріння на органи дихання**

Ви вже знаєте, що речовини, які містяться в тютюні, згубно впливають на різні системи органів. Однак потрапляють вони в організм саме через органи дихальної системи. Тому ці органи найбільше страждають від тютюнокуріння.

Куріння може стати причиною раку легень або інших органів дихання. Не забувайте, що під впливом тютюнового диму голосові зв’язки втрачають свою еластичність, що призводить до зміни голосу.

1. Закріплення знань
2. Укажіть причини виникнення й основні ознаки грипу. 2. Укажіть причини виникнення й основні ознаки бронхіальної астми.3. Який збудник спричиняє розвиток дифтерії?4. Які симптоми спостерігаються внаслідок виникнення трахеїту?5. Який мікроорганізм є збудником туберкульозу?6. Що може бути причиною виникнення бронхіту?7. До чого призводить захворювання на туберкульоз?
3. Дом\\завдання вивчити п16. Усно – запитання параграфа. Письмово -== 8\*. Яким чином часте прибирання в кімнаті впливає на ризик виникнення захворювань дихальної системи? 9\*. Які чинники призводять до виникнення захворювань органів дихання?