

3 Higiena i choroby układu oddechowego

Cele lekcji: Poznasz czynniki wpływające na prawidłowy stan i funkcjonowanie układu oddechowego. Wyjaśnisz, dlaczego palenie papierosów jest szkodliwe dla zdrowia.

Na dobry początek

- 1** Przyporządkuj podanym przykładom chorób układu oddechowego (A–D) czynniki, które je powodują (1–3). Uwaga: Do niektórych chorób pasuje więcej niż jeden czynnik.

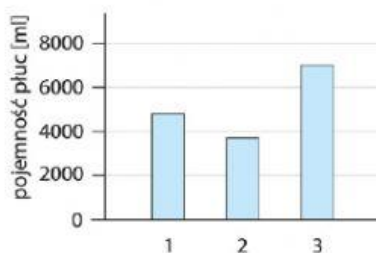
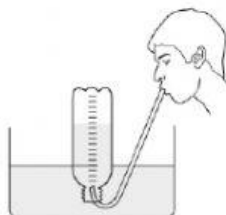
- | | |
|--------------|---------------------------------|
| A. Gruźlica. | 1. Zanieczyszczenie środowiska. |
| B. Katar. | 2. Bakterie. |
| C. Pylica. | 3. Wirusy. |
| D. Grypa. | |

A – _____ B – _____ C – _____ D – _____

- 2** Oceń prawdziwość stwierdzeń dotyczących profilaktyki chorób układu oddechowego. Zaznacz P, jeśli stwierdzenie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

1.	Należy unikać wdychania powietrza przez nos, ponieważ zwiększa to ryzyko infekcji dróg oddechowych.	P	F
2.	Należy ubierać się stosownie do pogody i nie przegrzewać się.	P	F
3.	Należy ograniczyć kontakty z chorymi osobami, unikać wdychania dymu papierosowego i pyłów.	P	F

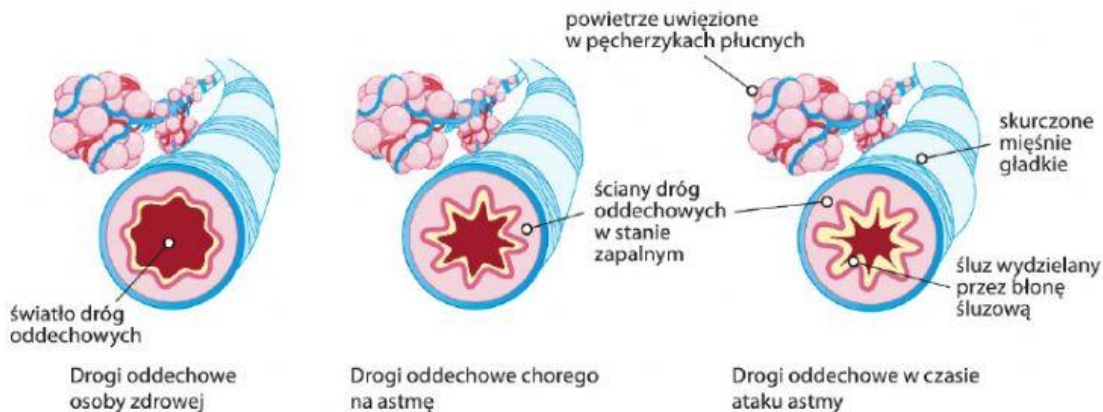
- 3** Do zmierzenia pojemności płuc można użyć na przykład dużej plastikowej butelki z podziałką. Butelkę należy napęłnić wodą i odwrócić do góry dnem w misce z wodą, tak aby nie dostało się do niej powietrze. Następnie do butelki należy włożyć cieką rurkę i starać się wydychać przez nią powietrze z płuc. W ten sposób zmierzono pojemność płuc u trzech mężczyzn. Pierwszy z nich (1) nie palił i nie uprawiał sportu, drugi (2) był nałogowym palaczem i nie uprawiał sportu, a trzeci (3) nie palił i intensywnie uprawiał sport. Wyniki badania pojemności płuc przedstawiono na wykresie.



Sformułuj wniosek dotyczący wpływu aktywności fizycznej i palenia papierosów na pojemność płuc.

V. Układ oddechowy

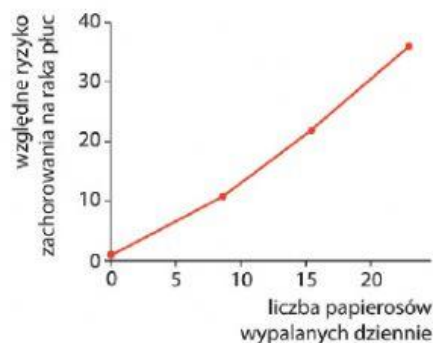
4 Rysunki przedstawiają drogi oddechowe osoby zdrowej i osoby chorej na astmę.



Na podstawie rysunków wyjaśnij, jakie są objawy ataku astmy. Uwzględnij zmiany zachodzące w drogach oddechowych i pęcherzykach płucnych chorego.

5 Wykres przedstawia zależność między liczbą papierosów wypalanych przez kobiety w ciągu dnia a ryzykiem zachorowania przez nie na raka płuc.

Sformułuj wniosek na podstawie wykresu.



Dla dociekliwych

6 Uporządkuj poniższe zdania (A–D) tak, aby otrzymać poprawną kolejność udzielania pierwszej pomocy przy utracie przytomności.

- Oprzyj jedną rękę na drugiej w połowie długości mostka rannego i wykonaj 30 razy masaż serca rękami wyprostowanymi w łokciach.
- Zatkaj nos poszkodowanego i dwukrotnie wdmuchaj powietrze do jego ust.
- Odchyl głowę rannego do tyłu.
- Ułóż poszkodowanego na plecach i sprawdź, czy oddycha.

Zapamiętaj!

- Do chorób układu oddechowego zaliczamy: nieżyt nosa (katar), grype, zapalenie płuc, anginę, gruźlicę, pylicę oraz nowotwory płuc.

- W profilaktyce chorób zakaźnych układu oddechowego najważniejsze jest zachowywanie zasad higieny i unikanie kontaktu z chorymi.