

Škodlivé vplyvy na dýchaciu sústavu

- **Prach** z ovzdušia a **suchý vzduch** dráždia sliznicu dýchacích ciest a núti k kašľu.

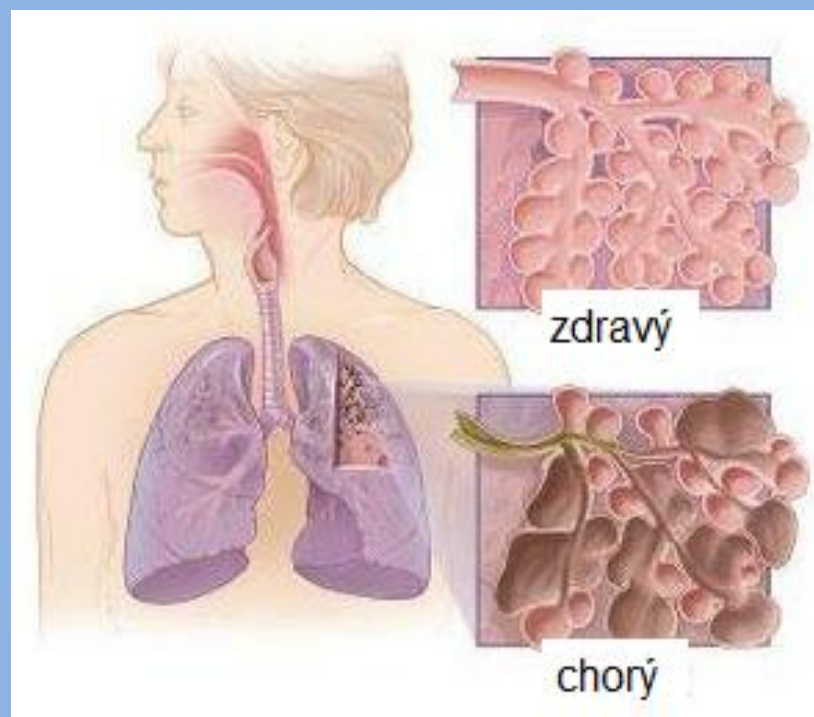


- Ak dlhšiu dobu vnikajú prachové častice do pľúc, dochádza k **zaprášeniu pľúc** - odborne *antrakóza* (uholným prachom alebo kremičitým prachom).



- Plynné nečistoty sú príčinou zápalu priedušiek, zápalu pľúc, rôznych alergií, astmy i rakoviny.

Astma - alergická reakcia spôsobujúca problémy s dýchaním. Dýchacie cesty sa zapália, zúžia a zlepijú ich hustí hlien.



- Prejavy astmy (ide hlavne o kašeľ, ktorý sa vyskytuje v noci a tiež pískanie pri dýchaní, spôsobené zúženými dýchacími cestami) možno zmierniť napríklad **aerosólovým inhalátorom**.



- Medzi látky znečisťujúce vzduch radíme najmä výfukové plyny z automobilov.
- Vo väčších mestách dochádza v dôsledku znečistenia ovzdušia k vzniku **smogu**.

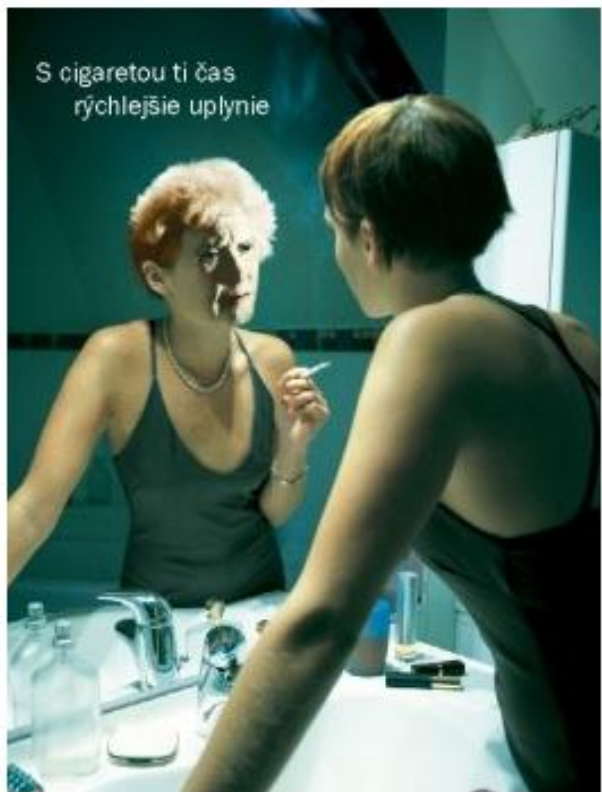


- Najčastejšou príčinou rakoviny pľúc je fajčenie, uhoľný prach a azbest.



Fajčenie cigariet:

- Horením jednej cigarety vzniká dym, v ktorom sa nachádza 4000 rôznych chemických látok. Množstvo škodlivín je v ňom oveľa vyššia ako v tom, čo vydychuje fajčiar.
- Obsahuje nikotín, 64 karcinogénov (spôsobujú rakovinu), mutagény (spôsobujú nežiaduce mutácie v bunkách), alergény a ďalšie toxické látky.



- Fajčiarky v období tehotenstva ohrozujú svoje dieťa. Tieto deti majú nižšiu pôrodnú hmotnosť, vyššiu úmrtnosť a sú náchylné na rôzne ochorenia.



- Poškodenia dýchacej sústavy vplyvom chemických látok(rôzne rozpúšťadlá)–preto sa používa ochranný prostriedok, respirátor.



ĎAKUJEM ZA POZORNOST

DYCHOVÉ CVIČENIE

- <https://www.youtube.com/watch?v=kt9oVVqJJuk>

