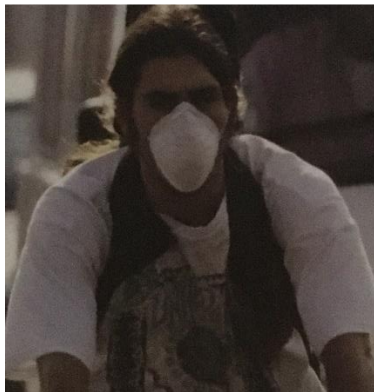


ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το οξυγόνο είναι πολύτιμο για τη ζωή. Με την αναπνοή ο οργανισμός μας «παίρνει» το απαραίτητο οξυγόνο. **Όμως, κατά την αναπνοή, μαζί με τον αέρα εισπνέουμε μικρόβια, σκόνη και άλλα βλαβερά σωματίδια. Η ποιότητα της ζωής μας και η υγεία μας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο καθαρός είναι ο αέρας που αναπνέουμε.** Στις μεγάλες πόλεις η ατμοσφαιρική ρύπανση (καυσαέρια αυτοκινήτων, εργοστασίων κ.α.) μπορεί να προκαλέσει σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα στους ανθρώπους.



Είναι πιο υγιεινό να αναπνέουμε από τη μύτη και όχι από το στόμα.



Ο λόγος είναι ότι μέσα στη μύτη μας έχουμε μικρές τρίχες που εμποδίζουν τη σκόνη του αέρα και άλλα βλαβερά σωματίδια να μπουν μέσα στους πνεύμονές μας.

- ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΒΛΑΒΕΡΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ;

Στον καπνό των τσιγάρων περιέχονται βλαβερές ουσίες όπως η πίσσα, η νικοτίνη κ.α. Οι ουσίες αυτές προκαλούν σοβαρά προβλήματα όχι μόνο στο αναπνευστικό σύστημα αλλά και στο κυκλοφορικό σύστημα.



Το κάπνισμα προκαλεί πολλές μορφές καρκίνου με κυριότερη αυτή του καρκίνου του πνεύμονα. Επίσης, προκαλεί σοβαρές παθήσεις στο κυκλοφορικό σύστημα όπως έμφραγμα, ταχυπαλμία, αύξηση της πίεσης κ.α.



ΠΡΟΣΟΧΗ!!

Οι παθητικοί καπνιστές, δηλαδή αυτοί που δεν καπνίζουν, αλλά αναπνέουν τον καπνό άλλων ατόμων που καπνίζουν αντιμετωπίζουν τους ίδιους κινδύνους με τους καπνιστές.



Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μην αρχίσουμε το κάπνισμα και να προσπαθήσουμε να πείσουμε όσους καπνίζουν να το κόψουν.

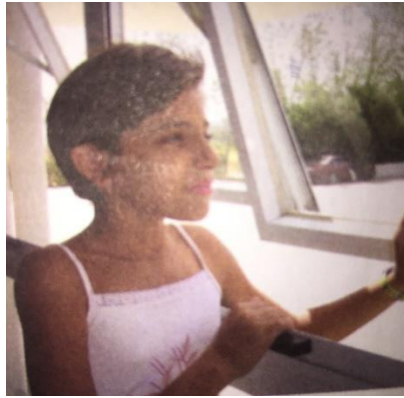


ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ.

- Η σωστή διατροφή.
- Η σωματική άσκηση.
- Οι εκδρομές στην εξοχή, όπου ο αέρας είναι καθαρός και πλούσιος σε οξυγόνο.



- Ο καλός αερισμός των χώρων στους οποίους ζούμε ή εργαζόμαστε



- Η αποφυγή αναπνοής από το στόμα.
- Η μη παραμονή σε χώρους όπου υπάρχουν καπνιστές.

ΑΣΘΜΑ

Το άσθμα είναι μια πάθηση του αναπνευστικού συστήματος. Η πάθηση αυτή προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή. Συνήθως εμφανίζεται στα μικρά παιδιά. Μπορεί να προκληθεί από κάποια αλλεργική αντίδραση σε κάποιες ουσίες, αλλά και από την ατμοσφαιρική ρύπανση. Η αντιμετώπιση του άσθματος γίνεται με ειδικά φάρμακα που εισπνέονται.

