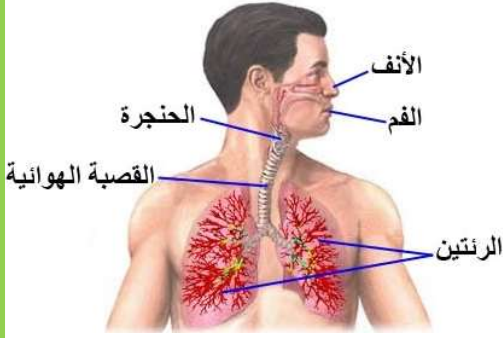


وقاية جهاز التنفس



- الأنف هو البوابة الأولى التي يعبر من خلالها الهواء لباقي أعضاء الجسم لذلك فنظافة الأنف و سلامته مهمة جدًا.

من الضروري معرفة أن :

- التنفس الصحي يكون عن طريق الأنف ، وليس عن طريق الفم كما يفعل بعض الناس.
- للأنف دور كبير في تنقية هواء الشهيق من الأتربة و ذلك عن طريق شعيرات رقيقة تقوم بعمل المصفاة الهوائية.
- في الأنف يتم ترطيب وتدفئة هواء الشهيق قبل دخوله إلى الرئتين و هذا الأمر مهم جدًا أيضا ففيه وقاية كبيرة للرئتين .
- من المعروف أن الإنسان الذي يزاول أنشطة رياضية يتنفس كمية أكبر من الهواء و بالتالي فإن نسبة الأكسجين التي تدخل الجسم تكون أوفر.
- لقد خلق الله سبحانه وتعالى الجهاز التنفسي متكاملًا و في غاية الدقة و الإتقان، بحيث يصل الهواء نقيًا و رطبًا إلى الرئتين .
- من الضروري تجديد هواء الغرف و زيارة الأماكن الطبيعية بصفة مستمرة من أجل توفير الهواء النقي لأجسامنا.

السلوكيات التي تضرّ جهاز التنفس:

- البقاء في الأماكن الملوثة التي تكون فيها نسبة التلوث عالية.
- التدخين أو الجلوس قرب مدخن.
- تعاطي المخدرات.

هذه الأسباب الثلاثة تؤدي إلى التهاب الجهاز التنفسي، مما يجعله عرضة للإصابة بالتهابات الشعبية المزمنة، وما يصاحب ذلك من سعال وضيق في التنفس إضافة للأمراض

الخطيرة مثل السرطان و الالتهاب الرئوي والدّرن والأنفلونزا، وهي أمراض تنتشر حتى بين غير المدخنين أو المدمنين عن طريق المخالطة أو استخدام أدوات المريض.

متطلبات الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي:



- البعد عن المرضى وعدم استخدام أدواتهم .
- تجنب الرذاذ الذي يتناثر من الآخرين أثناء العطس أو السعال .
- البعد عن الأماكن المزدحمة.
- عدم البقاء طويلا في الأماكن الرديئة التهوية .



عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي يجب:

- التبكير بالعلاج وتعاطي الأدوية التي ينصح بها الطبيب
- الراحة التامة في السرير.

- استعمال المناديل الورقية وتجنب السعال أمام الآخرين وقيّة لهم من العدوى.
- البقاء في غرف ذات تهوية جيدة.



- تناول أغذية صحية (كمية أكبر من الخضّر والغلّال لأنها مليئة بالفيتامينات والمعادن التي تقوّي مناعة الجسم)
- عدم التعرض المباشر للبرد أو للشمس أيضا.

- عدم الخروج إلى الجو البارد مباشرة ، بعد الاستحمام بالماء الدافئ
- البعد عن التدخين والمدخنين . (تجنب التدخين السلبي)

