

1. Dihanje je pravzaprav tudi izmenjava zraka med ljudmi, še zlasti v zaprtem prostoru. Sprejemamo kisik, oddajamo ogljikov dioksid. Gre za izmenjavanje plinov.
2. Zrak gre skozi nos ali usta . Skozi nosnico v nosno votlino, žrelo, grlo, sapnik in skozi levo in desno sapnico v obe pljučni krili.
3. a) **Pljučno dihanje:** je dihanje med organizmom in okolico
b) **Celično dihanje:** je dihanje med citoplazmo in krvjo
4. Dihanje nam omogoča:
 - rebrna mišica
 - trebušna mišica
 - trebušna prepona

5. **VDIH:**

- trebušna prepona usločena navzdol
- rebra se dvignejo
- prsni koš se razširi in poveča se prostornina pljuč
- tlak v pljučih se zmanjša, tlak zunaj je višji, zato zrak pride v pljuča

IZDIH:

- trebušna prepona je ohlapna usloči se navzgor
- medrebrne mišice se sprostijo
- rebra se spustijo proti predponi
- prsni koš in pljuča se stisnejo
- pritisk v pljučih se poveča, zato gre zrak iz pljuč

6. Sestava zraka:

PRI VDIHANEM ZRAKU

KISIK: 21,0 %
OGLJIKOV DIOKSID: 0,03 %
DUŠIK: 78,4 %
VODA: 0,5 %

PRI IZDIHANEM ZRAKU

KISIK: 15 %
OGLJIKOV DIOKSID: % %
DUŠIK: 74 %
VODA: 6 %

7. Ker je stan mešičkov tenka, in ker je kisika več v zraku mešička kot v krvi kapilare, ki ga obdaja, prehaja kisik v kapilaro. In nasprotno, ker je več ogljikovega dioksida kot v mešičku, ta prehaja v mešiček.
8. Ker je več ogljikovega dioksida kot v mešičku, ta prehaja v mešiček.
9. Na minuto vdihnemo približno 15 krat.
10. **KOLCANJE**: kadar prepona sunkoma trzne navzdol, se lahko nenadoma pljuča napolnijo z veliko zraka. Da ne bi prišlo v pljuča še več zraka, se poklopec samodejno zapre. Zračni tok se ob tem razprtju nenadoma prekine in vse telo trzne. To je kolcanje.
11. a) **DIHALNA PROSTORNINA**: Pri normalnem dihanju vdihuješ ali izdihuješ od 0,25 do 0,5 l zraka.

b) **VITALNA KAPACITETA**: je tista prostornina izdihanega zraka, ki jo po najbolj globokem vdihu lahko izdihneš.
12. Zrak v pljuča potuje tako dolgo zato, ker se mora sčistiti in segreti preden pride v pljuča.
13. Pljučnih mešičkov je zelo veliko, približno 300 milijonov. Vsak je obdan s prepletom najtanjših krvnih žilic lasnic ali kapilar.
14. **Adamovo jabolko**: je štrleča izboklina ščitastega hrustanca pred grlom.

Kašelj: je obrambni mehanizem, ki nam pomaga z zelo veliko hitrostjo iz dihalne poti očistiti kakršne koli nepotrebne delčke in snovi.

Višinska bolezen: nastane na gorskih območjih nad 300 m nadmorske višine. Zaradi redkejšega zraka se lahko pojavijo vrtoglavica, slabo počutje, utrujenost in bruhanje.
15. **GLAS** nastane zaradi tresenja glasilk.
16. Glas se tvori v grlu, v ustih pa ga oblikujemo.
17. Pri nastajanju glasu sodelujejo: grlo, usta, ustnice, zobje ter trdo in mehko nebo.

18. **BOLEZNI DIHAL:** sinusitis, tanzilitis, gnojna angina, kašelj, bronhitis, astma, alergična astma, pljučnica, legionarska bolezen, gripa, tuberkuloza, pljučni emfizem.....

19. **POŠKODBE DIHAL:**

20. Vpliv kajenja na dihala, srce in živčevje:

- Nikotin uvrščamo med droge, saj vpliva na delovanje živčnega sistema in povzroča odvisnost
- Kajenje poškoduje sluznico dihal in prebavil ter močno poslabša sposobnost voha in okusa
- Kadilci veliko pogosteje umirajo za pljučnim rakom, rakom ustne votline, grla in sečnega mehurja
- Kadilci obolevajo za srčno kapjo dvakrat pogosteje kot nekadilci, saj nikotin povzroča bolezen ožilja
- Nekadilci, ki so prisiljeni vdihovati dim, so pasivni kadilci, tudi na ta način je cigaretni dim zelo škodljiv

21. Razgibavam se na svežem zraku, počasno in globoko dihanje (joga- omogoča boljše obvladovanje telesa, uma in duha), da ne kadim

22. Da v primeru zadužitve ali česa drugega znamo nuditi prvo pomoč (oživljanje)

23. Nezavest nastopi po prenehanju dihanja in ustavitvi krvnega obtoka (10-15 s). Ker možganske celice ne morejo delovati brez kisika.

24. Nepopravljive okvare možganov nastopijo po približno 4 min srčnega zastoja, po 10 min pa nastopi smrt.

25. 112 pokličemo kadar poškodovani ne kaže znakov življenja (nezavesten, ne diha in nima znakov krvnega obtoka)

26. Potrebno je odgovoriti na vprašanja:

- KDO kliče
- KAJ se je zgodilo
- KJE se je zgodilo
- KDAJ se je zgodilo
- KDO je ponesrečeni
- KAKŠNO je obolenja/poškodba/zastrupitev
- KAKŠNO je stanje zavesti in znakov življenja

- KDO in KAKO mu pomaga

27. Oceni odzivnost prizadetega

Se odziva:

Opazuj če se zdravstveno stanje poslabša (pokliči 112)

Prizadeti diha –POLOŽI GA V STABILNI BOČNI POLOŽAJ (če ne sumiš na poškodbo vratne hrbtenice)

Utrip je -nadaljuj z umetnim dihanjem

Se ne odziva:

Pokliči 112

Oceni dihanje : vzvrni glavo in dvigni brado (SPROSTI DIHALNO POT) –glej in poslušaj

Prizadeti ne diha- Daj dva počasna vpiha

Oceni stanje krvnega obtoka (preveri utrip na vratni arteriji)

Utripa ni- Začni z masažo srca (otipaj mesto na prsnici)

Nadaljuj oživljanje (2 diha +15 stisov)

Po prvi minuti oceni uspeh oživljanja (čutiti je utrip in dihanje)

Utripa ni

Nadaljuj oživljanje (2 diha + 15 stisov do prihoda poklicnih reševalcev)

28.

29. Metode umetnega dihanja:

30. Vrstni red postopka (oživljanje)

- Dihalna pot
- Dihanje
- Krvni obtok

31. POLOŽAJ NEZAVESTNE OSEBE

32. KOGA OŽIVLJAMO?

