

Zgradba dihal

Organe, skozi katere vstopa kisik iz vdihanega zraka v kri in kjer izstopa iz krvi ogljikov dioksid, imenujemo dihalna. Pljuča so v prsni votlini. Do njih vodi dihalna pot, to je nosna votlina, žrelo in sapnik. Zrak lahko vdihavamo skozi nos in tudi skozi usta. Vendar je vdihavanje skozi nos bolj zdravo. Nosna votlina je precej obširna. Pokrita je z migetavčno sluznico, v kateri je veliko krvnih žilic. Ob topli sluznici se zrak nekoliko ogreje in ovlaži. Ob vходу v nosno votlino so dlačice. Na njih in na migetavkah sluznice se ulovi prah, ki smo ga vdihali z zrakom vred. Tako se vdihani zrak precej očisti; tudi mnogi mikrobi, ki so stalno v zraku, obtiče na sluznici. Zrak se deloma tudi razkuži hkrati pa v nosni votlini ovohavamo zrak, če niso morda v njem kaki škodljivi plini. Iz nosne votline teče zrak v žrelo skozi sapnik, ki je pred požiralnikom. Sapnik je prožna cev, ki jo spredaj in ob straneh utrjajo hrustančnati polobročki. Na notranji površini je migetalčna sluznica. V steni sapnika so krožne gladke mišice. V začetnem delu sapnika je grlo, to je organ za proizvajanje glasu. Sapnik se v višini srca cepi v dve veji, to sta leva in desna sapnica ali bronhiji. Vsaka sapnica se na to vejasto cepi v vedno manjše bronhijalne cevke in cevčice. Na koncu najtanjših cevčic so pljučni mehurčki. Pljučne mehurčke obdaja mreža krvnih žilic. Tudi sapnici in večje bronhijalne cevke razpenjajo hrustančnati polobročki.

Migetalkne sluznice stalno rahlo utripljejo navzven. Po sapniku navzgor potiskajo drobce prahu, ki so zašli z zrakom, zlasti pri dihanju skozi usta. S kašljanjem ki ga sproži prah v žrelu, izpljunemo izbrani prah. Migetalčna sluznica torej varuje pljuča da ne zaide vanje preveč prahu, saj, ipd,.. Pljuča so iz cevčic in mehurčkov, imajo dve polovici: levo in desno pljučno krilo, med obema leži v prsni votlini srce. Stene pljučnih mehurčkov in Krvnih žilic v njih so zelo tanke, tako da se skozi njih lahko izmenjavata kisik in ogljikov dioksid. Ker pljučnih mehurčkov zelo veliko je dihalna površina zelo obsežna. Zato se lahko dovolj hitro izmenjavajo plini med krvjo in vdihanim zrakom. Pljuča pokriva gladka, tanka mrena, ki je dvojna: notranja, tesno na pljučnih je popljučnica (pljučna mrena, zunanja pa je po rebrnicah (rebrna mrena). Porebrnica pokriva hkrati notranjo steno prsnega koša. Med obema je brezračen prostor.

Kako vdihavamo in izdihavamo?

Zrak vdihnemo takrat, ko se pljuča razširijo. To se zgodi tako, da se splošči mišičnata prepona, ki je sicer vzbočena proti prsni votlini; rebrne mišice pa vzdignejo rebra nekoliko naprej in navzven. Pri tem se prostornina prsnega koša razširi. Ker se pljuča tesno prilegajo steni prsnega koša, se s prsnim košem razširijo tudi pljuča. Zrak v pljučih se pri tem zredči, njegov pritisk se torej zmanjša. Pljuča zato vsrkajo skozi nosno votlino zunanji zrak, ki ima večji pritisk. Izdihnemo pa tako, da se rebra povesijo, prepona se splošči; stena prsnega koša stisne pljuča in iztisne zrak iz njih. Tako pri vdihu kot pri izdihu sodelujejo mnoge mišice, prsne in trebušne, pri globokem dihanju pa še mišice v vratu in še druge. Odrasel človek diha v minuti 16 do 18-krat, dojenček do 40-krat. Ob težjem, napornem delu dihamo hitreje in globlje. Če mirno dihamo, vdihnemo vsakič le pol litra zraka. Z globokim vdihom pa spravimo v pljuča dva litra zraka. Ko po takem globokem vdihu izdihnemo, stisnemo iz pljuč poleg vdihanega še en in pol litra zraka, to najmočnejšim izdihom, imenujemo vitalno kapaciteto pljuč (zmogljivost pljuč). je od

Čist zrak - pogoj zdravja

Človekovo zdravje in njegova delovna sposobnost sta zelo odvisna od zraka, v katerem živi in dela. Sestava in lastnosti zraka, ki nas obkroža, se menjavajo. Zmanjšuje se množina kisika, povečava se množina ogljikovega dioksida, medtem ko je množina dušika, ki je za nas nepomemben, stalna. Sprehodi v zeleno naravo, kjer je čim manj prahu, in izleti, zlasti s hojo navkreber, ko je človek prisiljen globoko dihati, ne koristijo le pljučem, temveč vsemu telesu. Ugodno vpliva na organizem tudi sprememba zraka in klime, vsaj enkrat na leto.

Bolezni dihal

Vsa dihalna pot (nosna votlina, žrelo, sapnik in sapnici) je na notranji steni pokrita s sluznico. Iz različnih vzrokov se sluznica lahko vname. Vnetje sluznice v nosni votlini je nahod, vnetje drugih delov sluznice imenujemo katar (žrelni katar, bronhialni katar). Vneta sluznica je nabrekla in izloča mnogo sluzi. Zato kihamo in kašljamo, (če je vneta sluznica dihalne poti). Vnetje povzročijo razni mikrobi ali pa kake snovi, ki dražijo sluznico. Zaradi mrzlega in vlažnega zraka, ki teče skozi nos do pljuč, se krvne žilice v sluznici stisnejo; mikrobi, ki so tedaj na njej, se laže in hitreje razvijajo. Vnetje pljuč, imenujemo pljučnico. Vnetje preide včasih tudi na popljučnico. Bolezen je huda in jo spremlja zelo povišana telesna temperatura. Pljučnico sedaj uspešno zdravijo z antibiotiki. Najhujša nalezljiva bolezen pljuč je jetika ali tuberkuloza. Povzroči jo bacil tuberkuloze, ki ga je leta 1882 odkril Robert Koch; zaradi tega se po njem imenuje Kochov bacil. Ta bacil povzroči, da razpadajo celice pljuč, ki jih bolnik nato izkašljeje. Napravi se votlinica, kaverna.

Zakaj menite da smo podpisali izjavo da ne bomo prižgali cigarete?

Ker zelo škodujejo zdravju. Ko kadio se v naših pljučih nabira katran. Kadilci prehladne simptome slabše prenašajo, vendar možnosti za nastanek prehlada zaradi kajenja niso povečane.

Zdravilna zelišča

Pomemben del procesa zdravljenja je, da se pljuča očistijo sluzi, zato pri okrevanju pomagajo tradicionalna zeliščna sredstva za izkašljevanje RECEPT: sami si pripravite sredstvo za izkašljevanje iz 60 g sladkega korena, 30 g skorje pozne čremse 30 g lapuha 4 g lobelije in 30 g črne mete.

Bivane v borovih gozdovih pomagajo pri zdravljenju tuberkuloze. Borovi vršički pospešujejo izkašljevanje pri vnetjih dihal ter rahlo ženejo na vodo. Kopeli pripravljene iz njih pospešujejo celjenje gnojnih ran.