***BOLEZNI DIHAL:***

V ŽIVLJENJU PREBOLIMO MNOGO BOLEZNI.ENA OD VRST BOLEZNI SO TUDI BOLEZNI DIHAL.BOLEZNI DIHAL NASTANEJO ZARADI RAZNIH VZROKOV, EDEN OD NJIH JE TUDI ŽIVLJENJE V ONESNAŽENEM ZRAKU.VEDNO VEČ KRAJEV JE Z ZELO ONESNAŽENIM ZRAKOM.ZA ZDRAVJE JE ZELO PRIPOROČLJIVO, DA SE ČIM VEČ ZADRŽUJEMO NA SVEŽEM ZRAKU, KI JE POLN KISIKA.ZA ČLOVEŠKO TELO JE ZELO KORISNO TUDI VZPENJANJE NA RAZNE VZPETINE.NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI DIHAL SO:

* ASTMA
* BRONHIOLITIS
* PREHLAD
* KRUP
* INFLUENCA {gripa}
* OSLOVSKI KAŠELJ
* PLJUČNICA
* KAŠELJ

ZA SVOJE ZDRAVJE LAHKO NAREDIMO VELIKO ŽE TAKO, DA NE KADIMO, DOVOLJ POČIVAMO, SE DOVOLJ ZADRŽUJEMO NA SVEŽEM ZRAKU, PIJEMO DOVOLJ ZDRAVIH TEKOČIN……

***ASTMA:***

ASTMA JE BOLEZEN PLJUČ, PRI KATERI SE RAZVIJE VNETJE V DIHALNIH POTEH IN POVZROČI NJIHOVO ZOŽENJE TER TEŽKO DIHANJE.SPROŽI JO LAHKO VEČ DEJAVNIKOV KOT SO:

* POGOSTA VIRUSNA OBOLENJA DIHAL
* RAZNE ALERGIJE
* RAZNE DRAŽEČE SNOVI
* POGOSTO PA NASTAJAJO TUDI ZARADI FIZIKALNIH DELAVNIKOV

PRI NAPADU ASTME PRIDE DO:

* PISKANJA
* ZADIHANOSTI
* DRAŽEČEGA KAŠLJA
* TIŠČANJA V PRSNEM KOŠU

ASTMA JE KRONIČNA BOLEZEN PRI KATERI JE POTREBNA NEPREKINJENA TERAPIJA, SAJ LAHKO LE TAKO PREPREČIMO STALNO PONAVLJANJE BOLEZNI.

***KRUP:***

KRUP JE VNETJE GRLA, SAPNIKA TER SAPNIC. POVZROČAJO GA RAZNI VIRUSI.OPAZIMO GA ZARADI KAŠLJA, KI IMA LAJAJOČ ZVOK.

***BRONHIOLITIS:***

BRONHIOLITIS JE VIRUSNA OKUŽBA DIHAL, KI POVZROČA VNETJE V MAJHNIH DIHALNIH POTEH, KI JIH IMENUJEMO BRONHIOLI. BRONHIOLI SO DIHALNE POTI V PLJUČIH.PRI VNETJU SE BRONHIOLI ZOŽIJO IN PRIDE DO PISKANJA, KAŠLJANJA IN TEŽKEGA DIHANJA. GLAVNI DEJAVNIKI RAZVOJA BRONHITISA SO:

* KAJENJE
* GENETSKI DEJAVNIKI
* ZADRŽEVANJE V ONESNAŽENEM ZRAKU Z RAZNIMI PLINI, PARAMI IN PRAHOM

***PREHLAD:***

PREHLAD JE OKUŽBA NOSU IN ŽRELA.POVZROČA JO 200 RAZLIČNIH VRST VIRUSOV.ZARADI TAKO VELIKEGA ŠTEVILA VIRUSOV TELO NE MORE ZGRADITI OBRAMBE PROTI VSAKEMU POSAMEZNEMU VIRUSU.PRI PREHLADU OPAZIMO:

* KIHANJE
* IZCEDEK IZ NOSU
* REDKO PA TUDI BRUHANJE ALI DRISKO

V ŽIVLJENJU ČLOVEK PREBOLI OKOLI 200 PREHLADOV.OTROCI PREBOLIJO POVPREČNO 6 DO 8 PREHLADOV ODRASLI PA 2 DO 4.

***INFLUENCA {gripa}:***

INFLUENCA JE ZELO KUŽNA BOLEZEN DIHAL. POVZROČAJO JO ŠTEVILNI VIRUSI.SPLOŠNI SIMPTOMI SO:

* MRZLICA
* GLAVOBOL
* BOLEČINE V MIŠICAH
* UTRUJENOST
* IZGUBA APRTITA

PRI NEKATERIH LJUDEH-PREDVSEM PRI OTROCIH SE POJAVIJO TUDI SIMPTOMI KOT SO:

* SLABOST
* BRUHANJE
* DRISKA

***OSLOVSKI KAŠELJ:***

OSLOVSKI KAŠELJ JE ZELO NALEZLJIVA OKUŽBA DIHAL.PRENAŠA SE Z KAPLJICAMI, KI SE ŠIRIJO NA RAZDALJI 1m.NAJPREJ SE POKAŽE Z PREHLADOM.V 1-2 TEDNIH SE IZCEDKU IZ NOSU PRIDRUŽI TUDI KAŠELJ.BOLNIK IZKAŠLJUJE GOSTO SLUZ.OSLOVSKI KAŠELJ JE DOBIL RAVNO TAKŠNO IME, KER SE PRI IZKAŠLJEVANJU SLIŠI RIGANJE.BOLEZEN JE NAJHUJŠA PRI MAJHNIH OTROCIH IN DOJENČKIH SAJ SE PRI NAPADU ZAČNEJO DUŠITI.DOJENČKOM POMODRIJO USTNICE IN CELOTEN OBRAZ.

***PLJUČNICA:***

PLUČNICA JE OKUŽBA PLJUČ.POVZROČAJO JO:

* BAKTERIJE
* VIRUSI
* GLIVICE
* MIKROORGANIZMI

PLJUČNICA NASTANE PREDVSEM PO PREBOLENIH BOLEZNIH KOT JE GRIPA, SAJ LAHKO TE ZMANJŠA ODPORNOST TELESA. MANJŠA ODPORNOST TELESA OLAJŠUJE VDOR NEVARNEJŠIH BAKTERIJ V TELO TER S TEM NASTANEK NEVARNEJŠIH BAKTERIJ, KATERE POVZROČAJO NASTANEK HUJŠIH OKUŽB, MED KATERE SPADA TUDI PLJUČNICA.PLJUČNICO POVZROČAJO RAZLIČNI POVZROČITELJI, ZATO SE ZNAKI PRI OBOLELIH RAZLIKUJEJO.ZA VSE VRSTE PA JE ZNAČILNO:

* ZVIŠANA TEMPERATURA
* MRZLICA
* POGOSTO IZKAŠLJEVANJE
* GNOJENJE SLUZI
* TEŽAVE PRI DIHANJU
* POSPEŠENO DIHANJE
* BOLEČINE V PRSIH
* PISKANJE PRI DIHANJU

NAJHITREJE SE LAHKO OKUŽIMO, ČE VDIHUJEMO OKUŽEN ZRAK, TER ČE SMO V TESNEM STIKU Z BOLNIKOM.

***KAŠELJ:***

KAŠELJ JE ZAPLETEN OBRAMBNI REFLEKS, KI OČISTI DIHALNE POTI.NASTANE ZARADI DRAŽENJA SLUZNICE DIHAL.KAŠELJ OMOGOČA HITRO ODSTRANITEV TUJKOV, SLUZI IN GNOJA IZ DIHALNIH POTI.BRONHITIS SPREMLJA ŠTEVILNE BOLEZNI, KOT SO:

* BRONHITIS
* PLJUČNICA
* TUBERKULOZA
* PLJUČNI EDEM

ČE KAŠELJ TRAJA VEČ KOT EN TEDEN JE POTREBEN POSVET Z ZDRAVNIKOM.