**ZDRAVJE DIHAL**

**OBRAMBNI MEHANIZMI DIHAL**

Odrasel človek ima približno 70 m² dihalne površine v pljučah. Na tej površini se dnevno izmenja 12 000 l zraka. Poleg zraka vdihujemo še: strupe, mikroorganizme (bakterije, viruse, glive), razne pline, pare ter različne kemijske spojine.

Ko organizem zazna škodljivo snov, človek začne kašljati, težje dihati, kihati in počuti se slabo.

**FREKVENCA DIHANJA**

Odrasel človek v normalnih okoliščinah vdihne 16 do 20-krat na minuto, dojenček do 40-krat na minuto. Odrasel človek izmenja v mirovanju 7,5 l zraka/minuto oziroma 450 l/uro.

**POT ZRAKA**

Zrak prihaja v pljuča skozi **nos (nasus)**, **usta (oris)**, **žrelo (pharynx)**, **grlo (larynx)**, **sapnik (trachea)** in **sapnici (bronchus)**. V **pljučih (pulmo)**, se bronhija razvejata v **sapnišče (broncheolus)**, ki vodijo do **pljučnih mešičkov (alveolus pulmonalis)**.

Na tej poti se zrak ogreje, navlaži in v veliki meri očisti prašnih in drugih delcev. Izdihani zrak izhaja po isti poti v obratni smeri.

**DEJAVNIKI TVEGANJA ZA OBOLENJA DIHAL**

a) kajenje (aktivno, pasivno)

b) nepravilna klima (presuh zrak, onesnažen zrak)

c) nepravilno vdihavanje (skozi usta)

d) razne zasvojenosti

e) premalo gibanja na svežem zraku

f) mikroorganizmi (bakterije, virusi)

**BOLEZNI DIHAL**

**PLJUČNA EMBOLIJA** je nenadna zamašitev pljučne arterije z embolom. Embol je lahko: krvni strdek (tromb), maščoba, plodovnica (amnijska tekočina), kostni mozeg, delec tumorja ali zračni mehur, ki pripotuje s krvjo in zamaši žilo.

**PLJUČNICA (PNEUMONIA)** je vnetje pljučnih mešičkov (alveolov) zaradi bakterij, virusov. Pljučni mešički so debelo obloženi s sluznim izločkom, kar povzroča dihalne motnje.

**TUBERKULOZA (JETIKA, SUŠICA, FTIZA, LAT. PHTHISIS)** je vnetje pljučnih sten, mrene zaradi okužbe z bakterijo **Mycobacterium tuberculosis**. Bolezen se prenaša z vdihavanjem bacilov, ki jih izkašljuje bolnik. Zdravnik, specialist za tuberkulozo se imenuje **phthisiolog (us)** ali **phthisiater**.

**PLJUČNI RAK** vznikne v pljučih iz pljučnih celic, lahko pa se razširi (**metastazira**) v pljuča tudi iz drugih delov telesa.

**POKLICNE PLJUČNE BOLEZNI**

**1. Silikoza** je trajno zabrazgotinjenje pljuč zaradi vdihavanja kremenovega prahu (silicijevega dioksida).

**2. Pljuča kopačev premoga (pnevmokonioza pri kopačih premoga, silikoantrakoza)** s pljučna bolezen, ki jo povzročijo odložki premogovega prahu v pljučih.

**3. Azbestoza** je razširjeno brazgotinjenje pljučnega tkiva, ki ga povzroči vdihavanje azbestnega prahu.

**4. Berilioza** je vnetje pljuč, ki ga povzroči vdihavanje prahu ali hlapov, v katerih je berilij.

**5. Poklicna astma** je odpravljiv spazem dihalnih poti zaradi vdihavanja z delom povezanih delcev ali hlapov, ki dražijo ali povzročijo alergijsko reakcijo.

**6. Bisinoza** je zožitev dihalnih poti zaradi vdihavanja delcev bombaža, konoplje ali lanu.

**OBSTRUKTIVNE BOLEZNI DIHAL**

**1. Astma** je krč gladkih mišičnih vlaken v steni dihalnih poti, sapnice se zožijo. Bolezen je ponavadi alergijskega porekla in pride do zmanjšanja pretoka zraka.

**2. Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB)** je trajna zoženost dihalnih poti zaradi **empfizma** ali **kroničnega bronhitisa**.

**a) Empfizem** imenujemo razširitev drobnih pljučnih mešičkov (alveolov) in propadanje njihovih sten.

**b) Kronični bronhitis** je trdovraten kronični kašelj, ki povzroča nastanek izmečka, a ni posledica drugega bolezenskega vzroka, npr. pljučnega raka. Pri kroničnem bronhitisu se bronhialne žleze povečajo, to pa povzroči čezmerno izločanje sluzi.

**3. Bronhitis** je vnetje sapnic, ki ga ponavadi povzroči okužba. Bolezen je ponavadi blaga in se povsem pozdravi. Bronhitis pa je lahko huda bolezen pri kroničnih bolnikih, bolnikih z boleznimi srca ali pljuč in pri starejših ljudeh.

**a) Akutni bronhitis** se razvije nenadoma in je posledica prehlada in se kaže z znaki kašlja z izmečkom, povišano telesno temperaturo in blagim piskanjem.

**b) Kronični bronhitis** je posledica kajenja, tj. vdihavanja drugih dražečih snovi in ponavljajočih se okužb dihalnih poti. Značilno je premalo izločanje sluzi, vendar sluz zastaja v dihalnih poteh zaradi okvare migetalčnega sistema.

Vzroki:

**a) Infekcijski bronhitis** se najpogosteje pojavlja pozimi. Povzročijo ga lahko virusi, bakterije (**Mycoplasma pneumoniae**, **Chlamydia**). Pogosto se pojavlja pri kadilcih in ljudeh s kroničnimi boleznimi pljuč ali dihalnih poti.

**b) Iritativni bronhitis** povzročajo različne vrste prahu, hlapi močnih kislin, amonijak, klor, brom, žveplov dioksid in drugo.