

08.02 Αναπνοή και υγεία

Που οφείλονται τα προβλήματα στην αναπνοή ;

Με τη λειτουργία της αναπνοής ο οργανισμός μας παίρνει το οξυγόνο που χρειάζεται. Κατά την αναπνοή, όμως, μαζί με τον αέρα εισπνέουμε και:

- μικρόβια
- σκόνη
- άλλα βλαβερά σωματίδια.

Το **κάπνισμα** είναι ο μεγαλύτερος κίνδυνος για την υγεία μας. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πίσσα και νικοτίνη, τα οποία εισέρχονται στον οργανισμό μας και ιδίως στους πνεύμονες, κάθονται πάνω στις κυψελίδες και εμποδίζουν την ανταλλαγή των αερίων.

Τον ίδιο όμως κίνδυνο με τους καπνιστές αντιμετωπίζουν και οι παθητικοί καπνιστές, αυτοί δηλαδή που βρίσκονται κοντά σε κάποιον που καπνίζει και εισπνέουν τον καπνό του τσιγάρου.

Η **ατμοσφαιρική ρύπανση**, επιβαρύνει επίσης το αναπνευστικό σύστημα, ιδιαίτερα παιδιών και ηλικιωμένων. Ιδιαίτερα οξύ είναι το πρόβλημα στις σύγχρονες μεγάλες πόλεις εκεί που οι ρύποι από καυσαέρια αυτοκινήτων, βιομηχανιών αλλά και της αιθαλομίχλης (από την υπερβολική χρήση των τζακιών) βρίσκονται στην ατμόσφαιρα σε επικίνδυνο βαθμό.

Λιγότερη **σκόνη** καλύτερη υγεία : Στον αέρα υπάρχουν διάφορα μικροσκοπικά σωματίδια, που δεν μπορούμε να δούμε εύκολα. Όταν αναπνέουμε, τα σωματίδια αυτά καταλήγουν στους πνεύμονές μας.

Τι πρέπει να κάνουμε ;

- Σωστή διατροφή.
- Άσκηση.
- Εκδρομές στην εξοχή.

- Αερισμός των χώρων στους οποίους ζούμε ή εργαζόμαστε.
- Προτιμούμε την αναπνοή από τη μύτη και όχι από το στόμα επειδή κατά την αναπνοή από τη μύτη ο αέρας υγραίνεται και φιλτράρεται, καθώς μικρές τριχούλες συγκρατούν σκόνη και άλλα μικροσκοπικά σωματίδια.