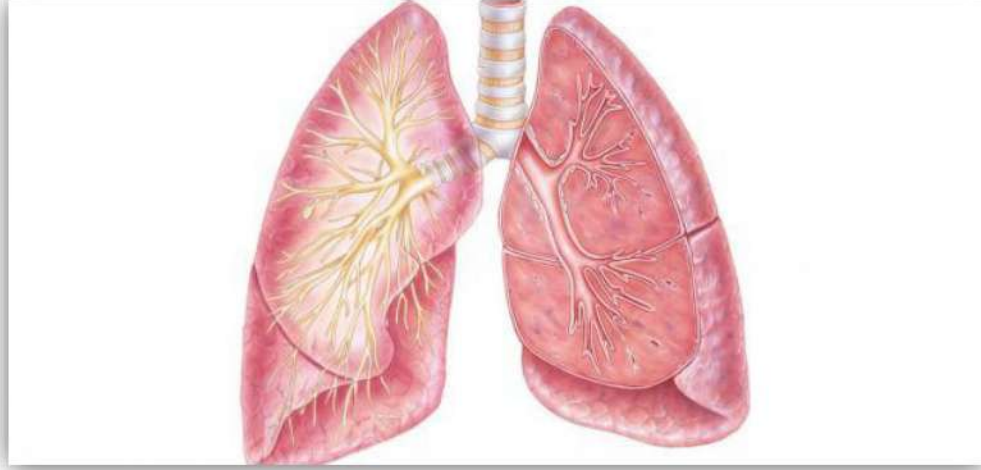


القواعد الصحية للتّنفس



للتنفس أهمية كبرى في حياة الإنسان، وهذه العملية تتم عن طريق الجهاز التنفسي الذي يزود خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري لأنشطتها و يخلصها من ثاني أكسيد الكربون، وهو كسائر الأجهزة الأخرى في الجسم معرض للتلف، ولأن الوقاية خير من العلاج، وجب علينا أن نتبع عدة قواعد صحية تمكننا من الحفاظ على عليه.

قواعد للمحافظة على صحة الجهاز التنفسي

تجنب التنفس بالفم

يعتبر الأنف ضمام الأمان للجهاز التنفسي ففيه تتم تنقية هواء الشهيق، من الأتربة، ويتم ترطيب وتدفئة هواء الشهيق قبل دخوله إلى الرئتين، ولهذا يكون التنفس الصحي عز طريق الأنف، وليس عن طويق الفم كما يفعل بعض الناس.

ممارسة الرياضة

يتنفس الإنسان الذي يزاول أنشطة رياضية كمية أكبر من الهواء ويؤدي هذا إلى تنشيط جهازه التنفسي، وتجديد هوائه باستمرار.





الإكثار من التجول والتنزه في أماكن خضراء

الأماكن الخضراء هي أكثر الأماكن التي يوجد فيها الهواء النقي. فالنباتات والأشجار هي التي تمدنا بالأكسجين.

مكافحة التدخين والمخدرات



بعض من الناس لسلوكه غير السليم يدمر جهازه التنفسي عن طريق التدخين أو تعاطي المخدرات ، فالتدخين وتعاطي المخدرات يؤديان إلى التهاب الجهاز التنفسي ، مما يجعله عرضة للإصابة بالنزلات الشعبية المزمنة، وما يصاحب ذلك من سعال وضيق في التنفس وكذلك الإصابة بالسرطان.

استعمال أجهزة التنفس عند القيام ببعض الأعمال التي توجب ذلك



تستعمل أجهزة التنفس المختلفة لتمكين الشخص الذي يرتديها من العمل في أماكن تكون نسبة الأكسجين فيها غير كافية لعملية التنفس وتسبب خطر على الحياة ، او أماكن بها غازات سامة أو أتربة تضرر بالصحة ، ويتم اختيار أجهزة التنفس المناسبة للعمل بعد التعرف على طبيعة المواد التي يتعرض لها العاملون ودرجة خطورتها وبعد إجراء القياسات اللازمة لنسبة الأكسجين.

قواعد للوقاية من أمراض الجهاز التنفسي

- البعد عن التدخين والمدخنين و تجنب الإدمان والمدمنين.
- البعد عن المرضى وعدم استخدام أدواتهم.
- تجنب الرذاذ الذي يتناثر منهم أثناء العطس أو السعال.
- البعد عن الأماكن المزدحمة رديئة التهوية
- تجنب الأماكن التي توجد بها العوامل المسببة للربو.
- عدم التعرض المباشر للبرد.
- عدم الخروج إلى الجو البارد مباشرة بعد الاستحمام بالماء الدافئ.
- التلقيح ضد الأمراض التنفسية كالسل والزكام
- إجراء فحص إشعاعي عند الشعور بعلامات غير عادية في الجهاز التنفسي للكشف المبكر عن المرض.



قواعد عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي

- عند الإصابة بمرض من أمراض الجهاز التنفسي يجب:
- التبكير بالعلاج وتعاطي الأدوية التي ينصح بها الطبيب.
- الراحة التامة في السرير مع التهوية الجيدة وتناول الغذاء الجيد
- تجنب مخالطة الناس في حالة الإصابة بالسل.

