

АФО ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

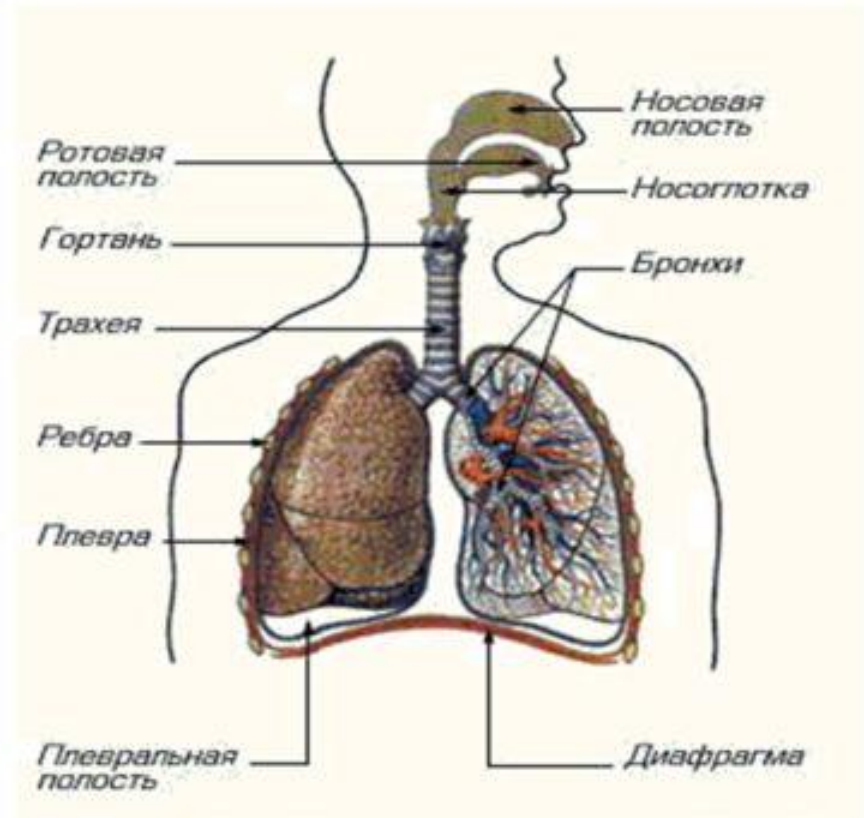
Выполнил: Иванова В.В.

312гр.

Отделение: Сестринское дело

• Дыхательная система

- Дыхательная система – обеспечивает поступление в организм кислорода и выделение углекислого газа, паров воды.



Возрастные изменения органов дыхания наблюдаются прежде всего в костно-мышечном аппарате грудной клетки. В грудном отделе позвоночника развивается остеохондроз. Подвижность реберно-позвоночных сочленений и ребер уменьшается. Реберные хрящи кальцифицируются. Волокна дыхательной мускулатуры и диафрагмы подвергаются восковидному и вакуольному перерождению. Развивается грудной кифоз. Грудная клетка деформируется. Она приобретает бочкообразную форму..



Внешнее дыхание

- **Возрастные изменения, приводящие к снижению функциональных возможностей, происходят во всех элементах системы внешнего дыхания: в грудной клетке, дыхательных мышцах, воздухоносных путях, легочной паренхиме, сосудах малого круга кровообращения.**
- **Происходящие с возрастом изменения приводят к постепенному снижению жизненной емкости легких, росту величины анатомического и физиологического "мертвых" пространств, уменьшению эластичности легочной ткани и плотности капилляров в стенке альвеол.**
- **В результате начинает проявляться дискоординация между вентиляцией отделов**

Причины заболевания органов дыхания

Причины заболевания	Последствия
1. Малоактивный образ жизни	Недостаточное снабжение организма кислородом
2. Курение	Рак легких
3. Большое количество пыли в помещении или на улице	Заболевания, связанные с проникновением в организм патогенных бактерий (туберкулез)
4. Ослабленный иммунитет	Частые простудные заболевания

Лучшая профилактика заболеваний органов дыхания – это проветривание помещения и прогулки на свежем воздухе. Профилактика заболеваний органов дыхания – это дыхательная гимнастика. Единственным правильным и комфортным дыханием для организма человека является дыхание через нос, без шумового сопровождения. Дыхание через рот является не естественным, поскольку именно нос является первым органом дыхательной системы, а рот главенствует в цепочке пищеварения.

Профилактикой многих заболеваний органов дыхания могут послужить ингаляции. Ингаляцией называется процесс вдыхания горячих паров, насыщенных легкоиспаряющимися лекарственными веществами. Лучшими веществами для ингаляций служат растения. Их испарения обеззараживают, обладают противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.



Профилактика заболеваний органов дыхания

Лучше предотвратить появление заболевания, своевременно вылечить хронические очаги инфекции, чем потом в панике искать наилучшие лекарства от них. Выберите систему закаливания, которая подходит вашему организму. Питание должно быть полноценным и соответствовать возрастным потребностям организма. И никакого курения!

Итак, заботьтесь о своём здоровье и о здоровье окружающих вас и берегите его!!!



Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания:

1. Выполнение разнохарактерных дыхательных упражнений:
 - а) для увеличения легочной вентиляции;
 - б) для облегчения выдоха;
 - в) для ускорения рассасывания экссудата;
 - г) для растягивания соединений в плевральной полости.
2. Использование разных исходных положений, которые способствуют улучшению деятельности легких, - увеличения экскурсии грудной клетки, легочной вентиляции, гибкости, подвижности соединений грудной клетки.
3. Выполнение физических упражнений с предметами (гимнастическая палка – для физических упражнений дыхательного характера; булава – для широких маховых движений, которые расширяют грудную клетку; резиновая лента и гантели – отягщают физические упражнения для укрепления дыхательных мышц, мячи – их использование повышает эмоциональность процедуры лечебной гимнастики).



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**