

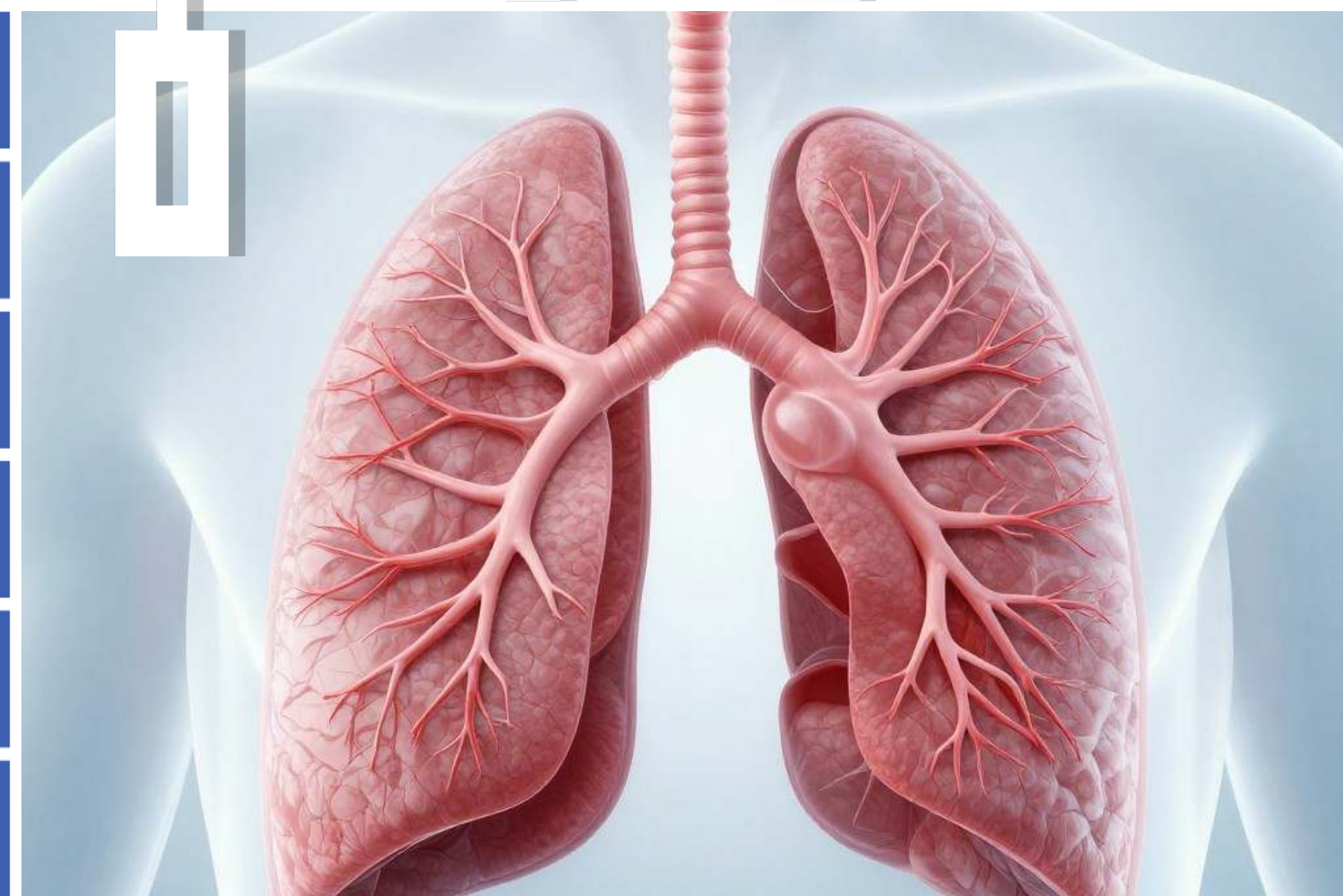
Заболевания органов дыхания: значение для подростков

Частые болезни дыхательной системы у школьников требуют внимания и профилактики.



Строение и функции органов дыхания человека

Дыхательная система обеспечивает поступление кислорода в кровь и удаление углекислого газа. Важно знать основные части и роли носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и лёгких в этом процессе.



Типы заболеваний дыхательной системы

Острые заболевания

Это инфекции с быстрым началом: ОРВИ, грипп, ангина. Часто вызываются вирусами и быстро распространяются среди детей, вызывая насморк, кашель и повышение температуры.



Хронические болезни

Бронхиальная астма и хронический бронхит характеризуются длительным течением. Они требуют постоянного контроля и терапии для предупреждения обострений.



Специфические инфекции

Туберкулёз — сложное заболевание с длительным развитием. Требуется особое лечение и наблюдения, особенно важно у подростков с ослабленным иммунитетом.



Факторы риска и причины заболеваний



Инфекционные агенты

Вирусы и бактерии вызывают большинство острых заболеваний дыхательных путей у подростков.



Аллергены

Пыльца, пыль и бытовые аллергены способствуют развитию аллергических реакций и астмы.



Курение

Как активное, так и пассивное курение повреждает слизистую дыхательных путей и снижает иммунитет.



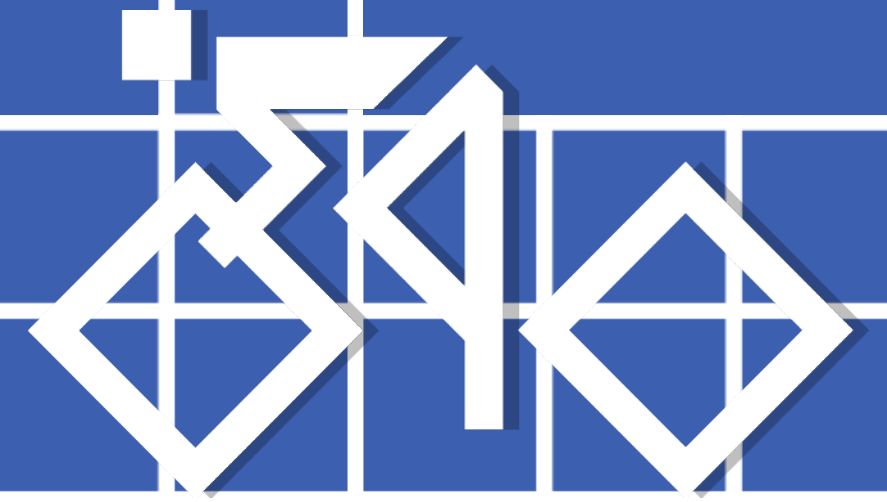
Загрязнение воздуха

Плохое качество воздуха усиливает риск воспалений и обострений хронических болезней.



Нарушения режима и стресс

Недосыпание и эмоциональные нагрузки ослабляют защитные силы организма и повышают уязвимость к инфекциям.



Сравнение распространённых болезней дыхания



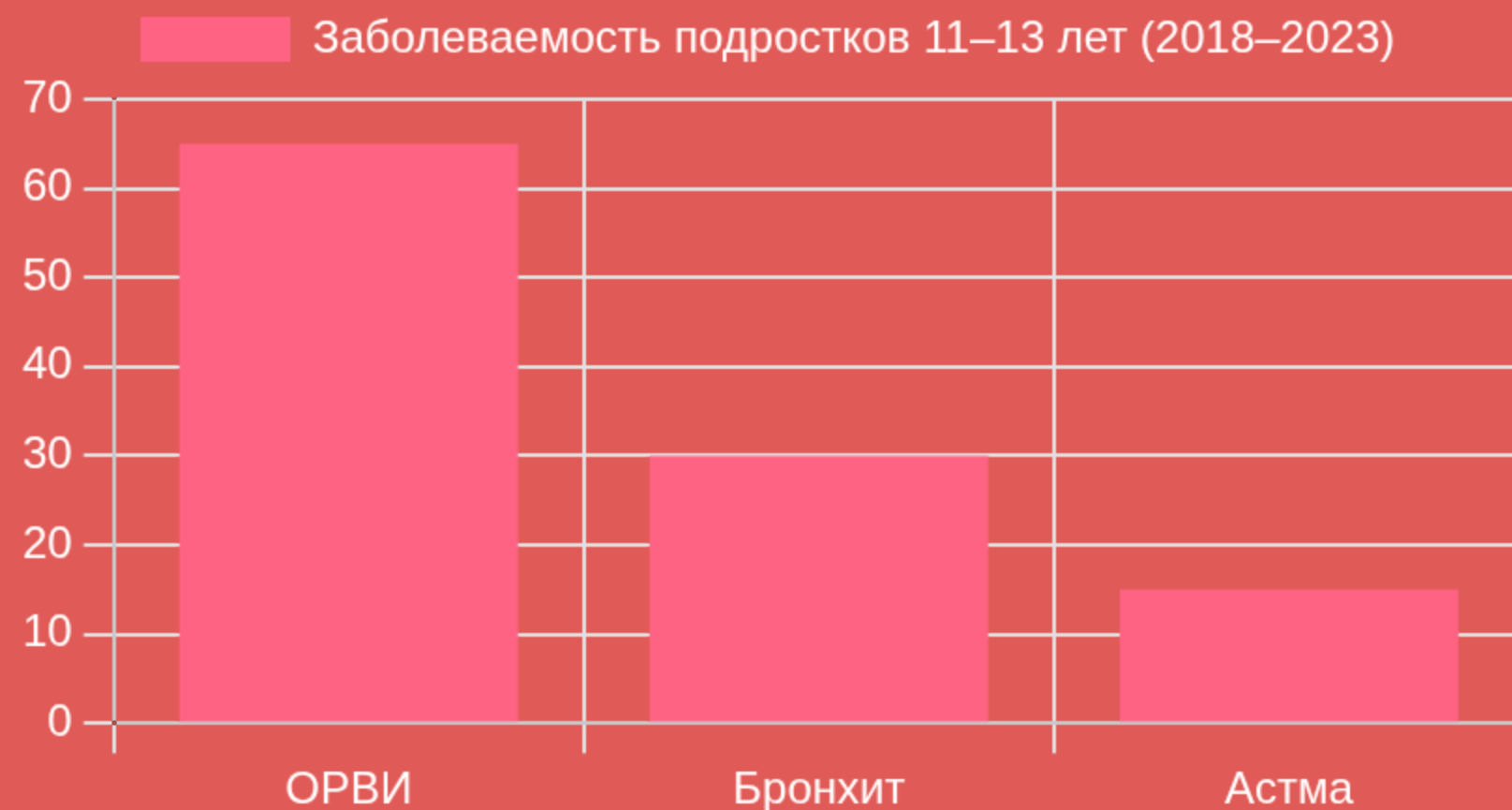
Краткое сравнение признаков и мер профилактики для основных заболеваний дыхательной системы.

Различные болезни требуют индивидуального подхода в профилактике и лечении.

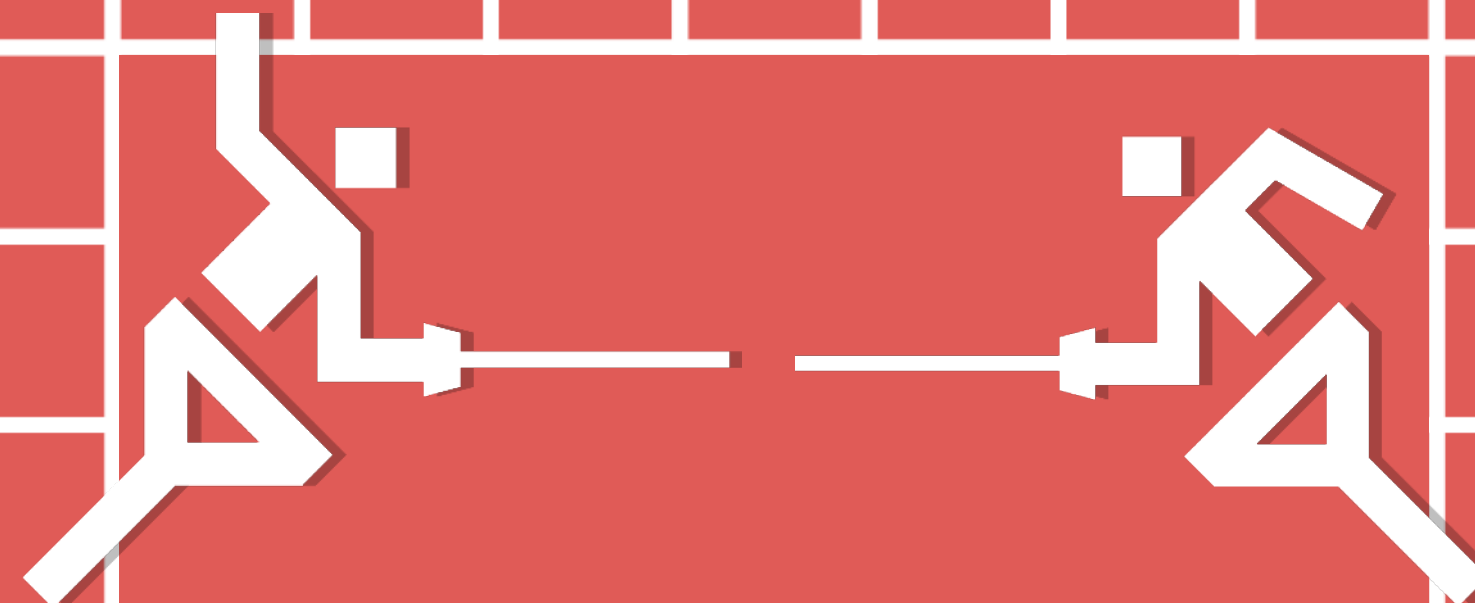
Название	Причина	Симптомы	Профилактика
ОРВИ	Вирусы	Насморк, кашель	Закаливание
Бронхит	Инфекция	Кашель, утомляемость	Проветривание
Пневмония	Бактерии/ вирусы	Одышка, высокая температура	Своевременное лечение
Астма	Аллергия	Затруднённое дыхание	Избегание аллергенов

Роспотребнадзор

Динамика заболеваемости среди подростков



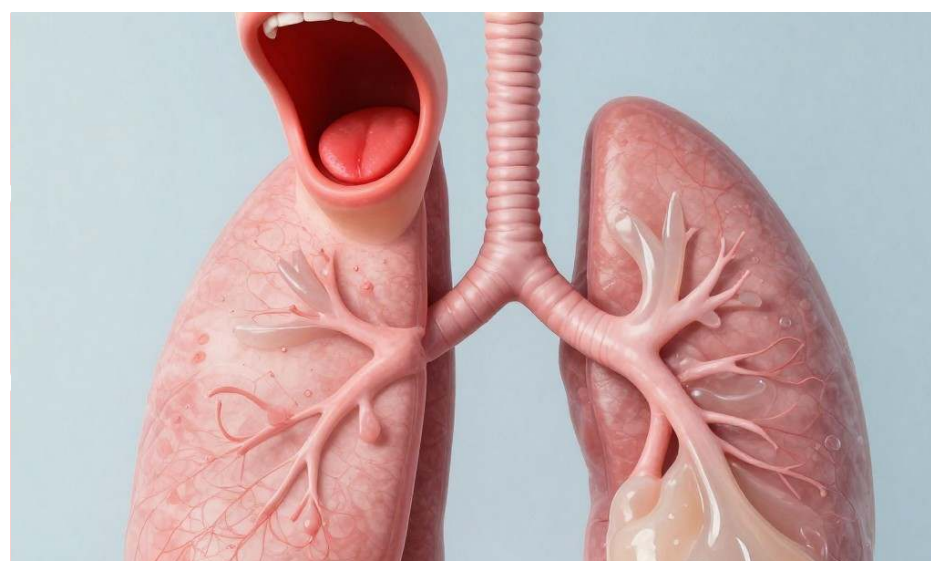
Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения



Осенью и зимой количество случаев ОРВИ резко возрастает, тогда как астма остаётся стабильной в последние годы.

Пиковое распространение ОРВИ требует усиления профилактических мер в холодный сезон.

Основные симптомы заболеваний дыхательных путей



Кашель: сухой и влажный

Кашель часто сопровождает воспалительные процессы. Сухой кашель раздражает горло, а влажный способствует освобождению дыхательных путей от слизи.



Насморк и затруднённое дыхание

Насморк — признак воспаления слизистой носа. Затруднённое дыхание сигнализирует о воспалении нижних дыхательных путей или аллергии.



Повышение температуры и боль в груди

Температура выше 37,5°C указывает на инфекцию. Боль в грудной клетке требует немедленной оценки для исключения осложнений.

Особенности проявления у школьников

У подростков симптомы дыхательных заболеваний часто выражены отчетливо, что облегчает диагностику и своевременное лечение.

Часто возникают осложнения, такие как бронхит и пневмония, особенно при несоблюдении рекомендаций врачей.

Состояние может быстро ухудшаться, поэтому важно своевременно выявлять воспалительные процессы.

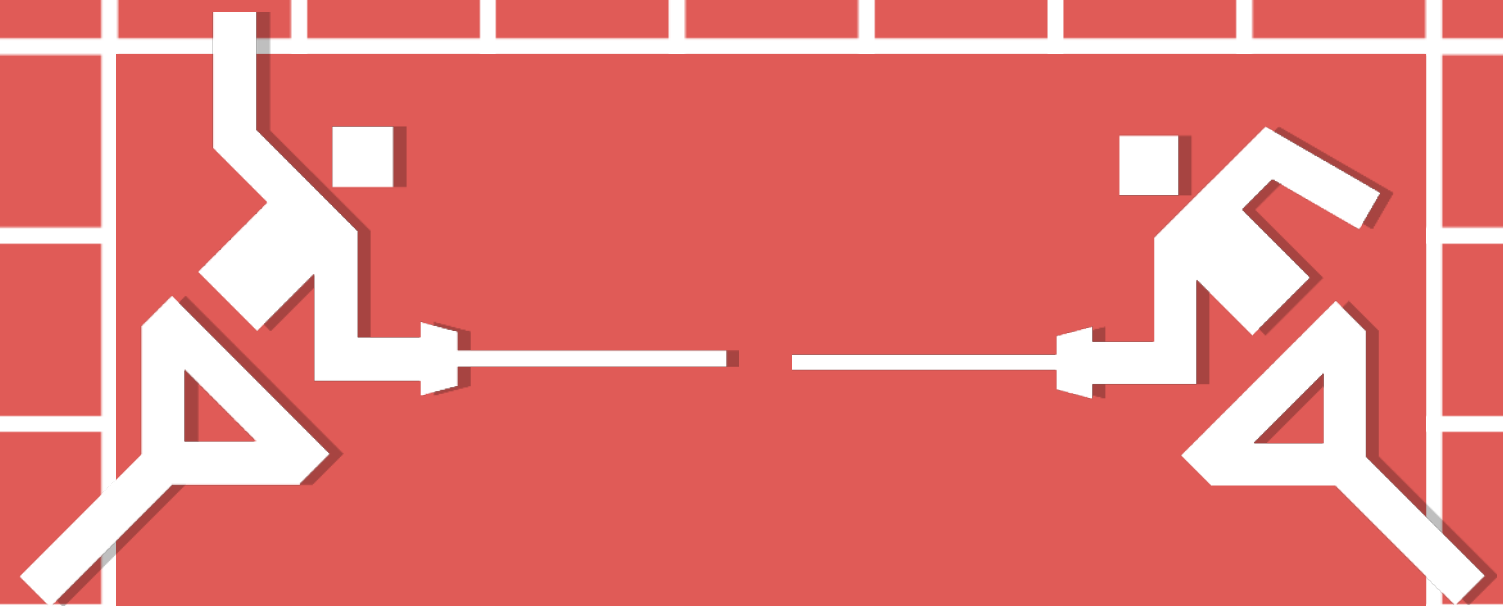
Признаки могут напоминать простуду, из-за чего требуется внимательное наблюдение и диагностика.

Причины госпитализации при болезнях дыхательной системы

Пневмония Приступы астмы
Тяжёлый бронхит Другие



Областная детская больница



Частые госпитализации связаны с быстро развивающимися осложнениями и дыхательной недостаточностью.

Пневмония — ведущая причина тяжёлых случаев, требующих госпитализации у подростков.

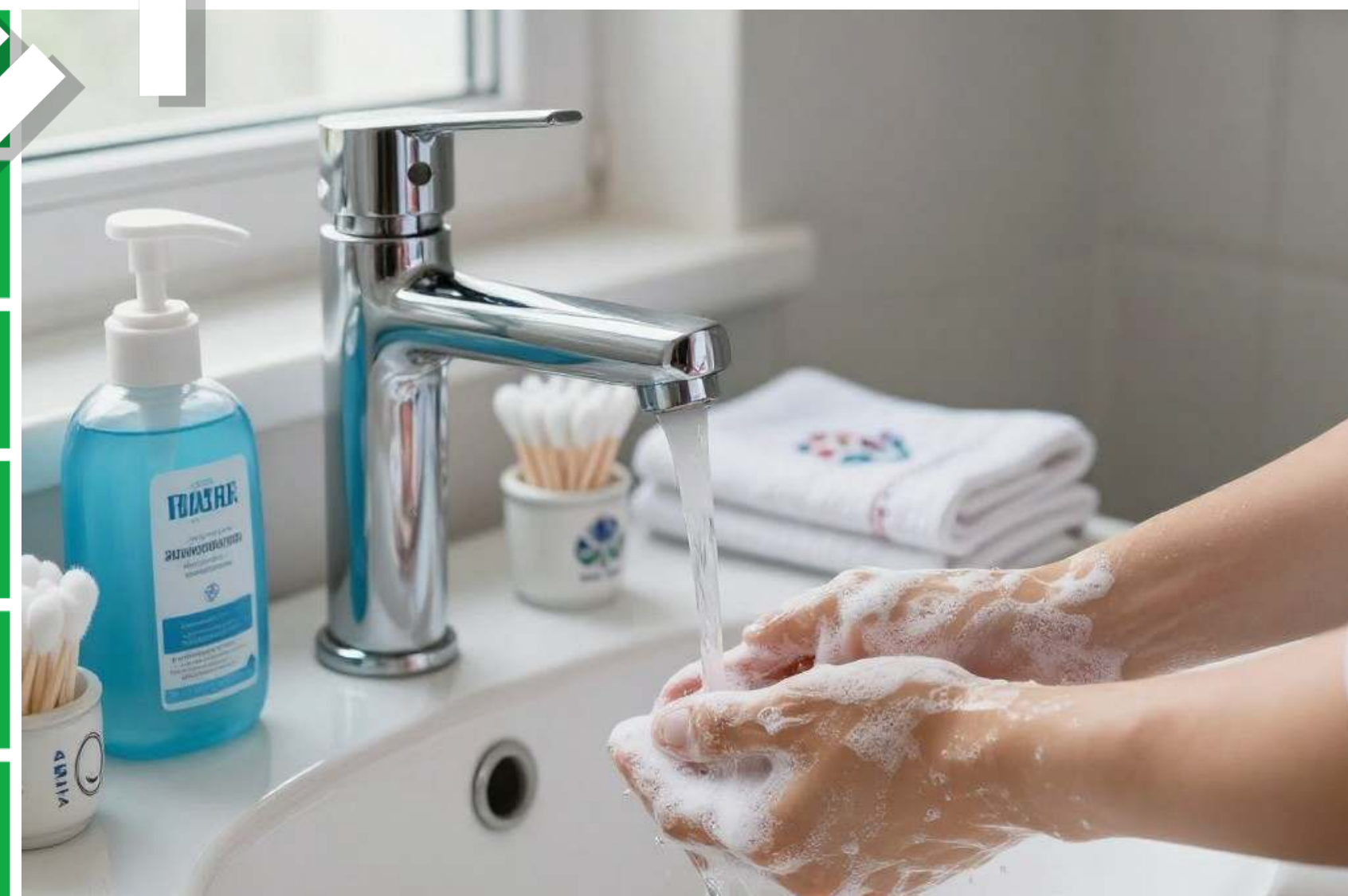
Личная гигиена и профилактика ОРВИ

Мытьё рук как основная мера

Регулярное и тщательное мытьё рук с мылом не менее 30 секунд снижает вероятность заражения вирусами и бактериями.

Дополнительные профилактические меры

Использование масок в сезон простуд и регулярное проветривание помещений помогают ограничить распространение инфекций.



Влияние окружающей среды и вредных привычек



Чистый воздух в помещениях школы и дома значительно снижает частоту аллергических реакций и респираторных инфекций у подростков, способствуя улучшению общего состояния дыхательной системы.

Отказ от курения и избегание пассивного вдыхания табачного дыма существенно уменьшают риск развития хронических заболеваний дыхательных путей, таких как бронхит или астма.

Присутствие живых растений в классах помогает фильтровать воздух, улучшая его качество и снижая количество загрязнителей, что положительно сказывается на здоровье учащихся.

Вредные привычки и их влияние на дыхательную систему



Привычка	Влияние	Последствия
Курение	Ухудшение очищения дыхательных путей	Хронический бронхит, риск рака лёгких
Вдыхание аэрозолей	Раздражение слизистых оболочек	Снижение выносливости, воспаление дыхательных путей
Пассивное курение	Воспаление дыхательных путей	Повышенная склонность к инфекциям

В таблице представлены основные вредные привычки, их воздействие на дыхание и возможные последствия для здоровья подростков.

Даже эпизодические вредные привычки могут вызывать серьёзные нарушения в работе дыхательной системы и повышать риск хронических заболеваний.

Закаливание и спортивная активность для укрепления дыхания

Путь закаливания: обтирания и контрастный душ

Регулярное закаливание помогает организму адаптироваться к перепадам температуры и уменьшить восприимчивость к инфекциям. Контрастный душ и обтирания способствуют укреплению иммунитета и повышению тонуса дыхательных путей.



Плавание как комплексная нагрузка

Плавание эффективно тренирует мышцы дыхательной системы, улучшая вентиляцию лёгких и общую выносливость. Этот вид спорта рекомендован подросткам для профилактики и укрепления состояния дыхательных органов.



Активные игры на свежем воздухе

Бег, футбол и другие спортивные игры способствуют улучшению работы сердца и лёгких. Регулярные занятия на открытом воздухе помогают повысить жизненную ёмкость лёгких и общую устойчивость к простудным заболеваниям.



Диагностика заболеваний дыхательных путей: ключевые этапы

Обращение к врачу

При появлении первых симптомов важно не откладывать визит к специалисту для своевременного обследования и профилактики осложнений.

Аускультация

Врач прослушивает лёгкие с помощью стетоскопа, оценивая наличие хрипов, шумов и других признаков болезни.

Спирометрия и рентген

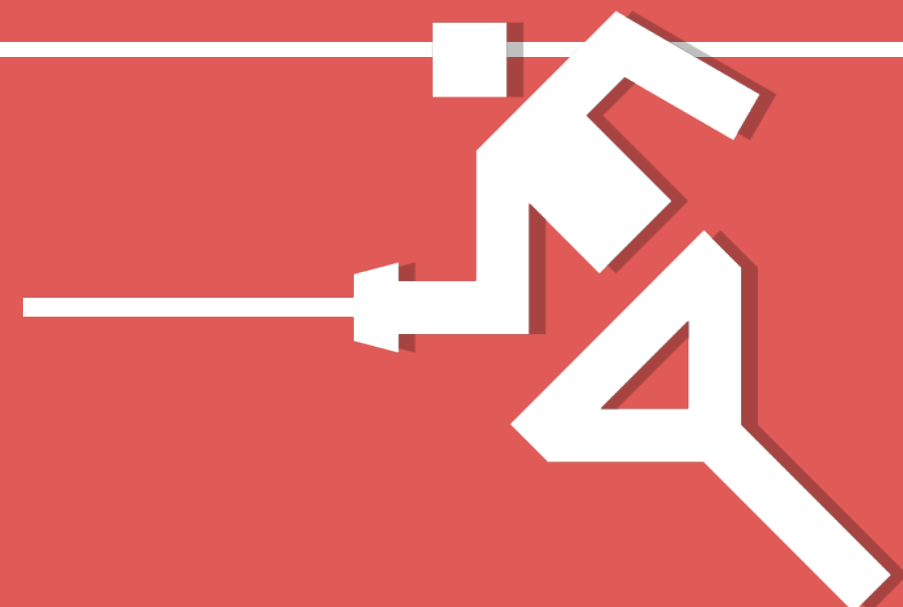
Проводятся методики измерения объёма и функции лёгких, а также рентгенография для выявления воспалений или повреждений.

Лабораторные и аллерготесты

Анализы помогают определить возбудителя инфекции и выявить возможные аллергические реакции, что важно для выбора правильного лечения.

Алгоритм действий при появлении симптомов заболеваний дыхательной системы

Рекомендации воспитателей и медицинского
персонала образовательных учреждений



Понятие и задачи реанимации



Определение реанимации

Реанимация — это комплекс экстренных мер, направленных на восстановление дыхания и сердечной деятельности при их остановке. Она обеспечивает поддержание жизненно важных функций до прибытия квалифицированной медицинской помощи.

Основные цели процедуры

Главные задачи реанимации включают освобождение дыхательных путей от препятствий, выполнение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца для поддержания кровообращения и обеспечения кислородом тканей организма.

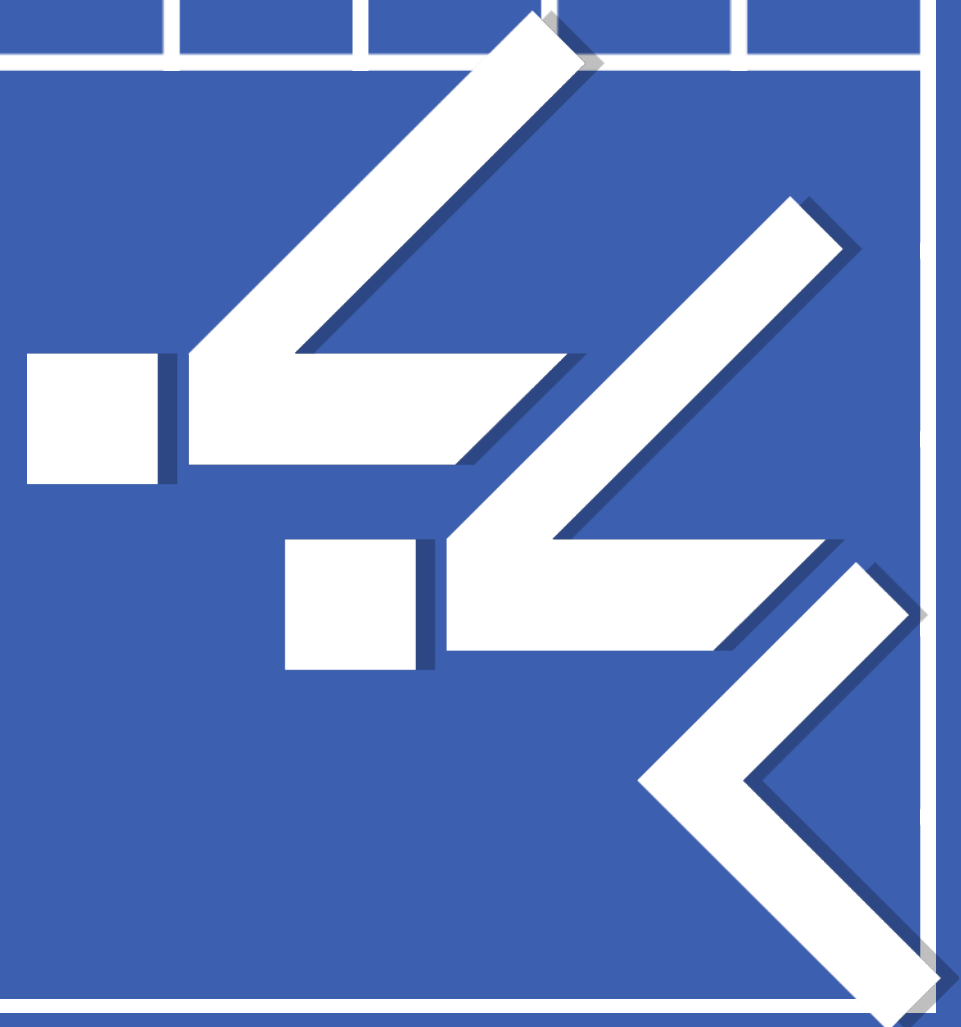
Порядок первой помощи при остановке дыхания

Проверьте наличие дыхания: прислушайтесь и посмотрите, нет ли движений грудной клетки в течение 10 секунд.

Аккуратно уложите пострадавшего на спину на ровную твёрдую поверхность для проведения реанимационных действий.

Освободите дыхательные пути от инородных тел, осторожно запрокиньте голову назад для улучшения проходимости воздуха.

Проверьте пульс, и при его отсутствии начните искусственное дыхание «рот в рот», сочетая с массажем сердца.



Основные этапы сердечно-лёгочной реанимации (СЛР)

- 1 Выполните 30 надавливаний в центре грудной клетки с частотой 100–120 в минуту, глубиной около 5 см, затем выполните 2 искусственных вдоха методом «рот в рот». Повторяйте цикл до восстановления дыхания или прибытия помощи.
- 2 Регулярно проверяйте состояние пострадавшего каждые 2–3 минуты, чтобы определить необходимость продолжения реанимации или появления признаков самостоятельного дыхания.



Типичные ошибки и риски при проведении реанимации

Неправильное место нажатий на грудную клетку снижает эффективность массажа и может повредить рёбра или внутренние органы, что опасно для пострадавшего.

Слишком слабое или чрезмерное давление при нажатиях нарушает кровообращение либо травмирует грудную клетку, ухудшая исход реанимационных действий.

Пропуск этапов, например, не освобождение дыхательных путей от инородных тел или задержка вызова скорой помощи, существенно снижают шансы спасения жизни.

Забота о дыхательном здоровье и навыки первой помощи — залог безопасности

Систематическая профилактика, соблюдение гигиены и своевременная диагностика позволяют предотвратить заболевания дыхательных путей. Обучение реанимации формирует у подростков ответственность и уверенность в сохранении жизни и здоровья.

