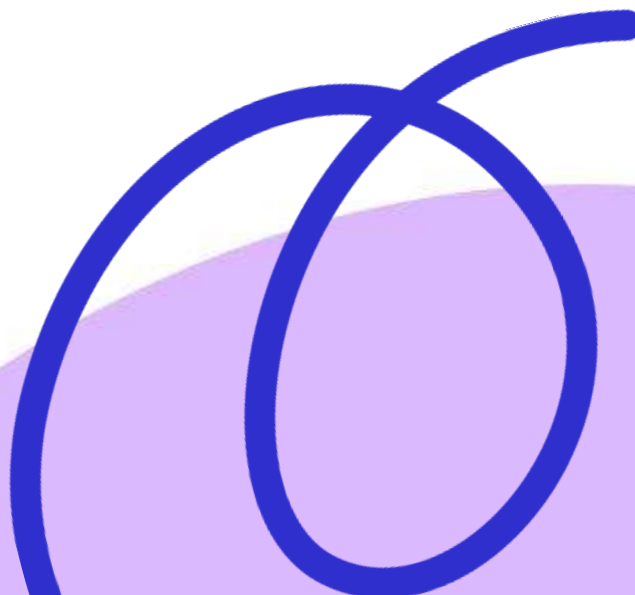
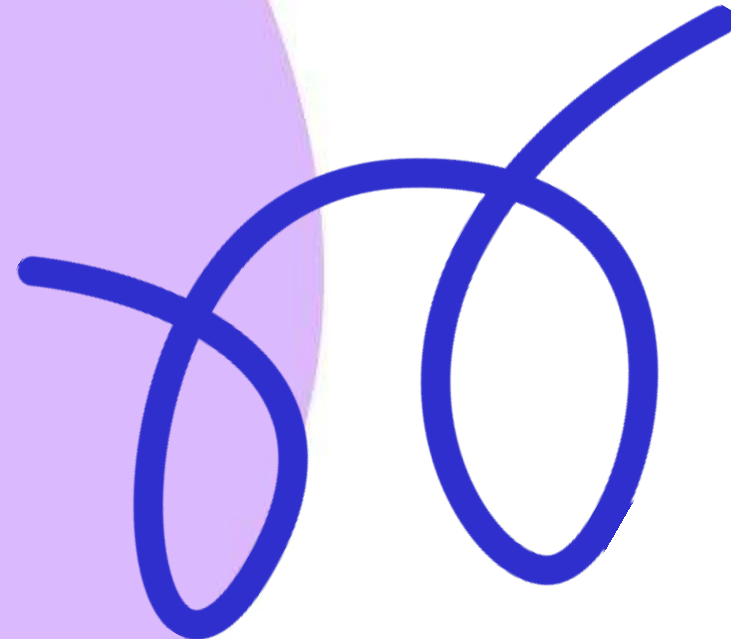




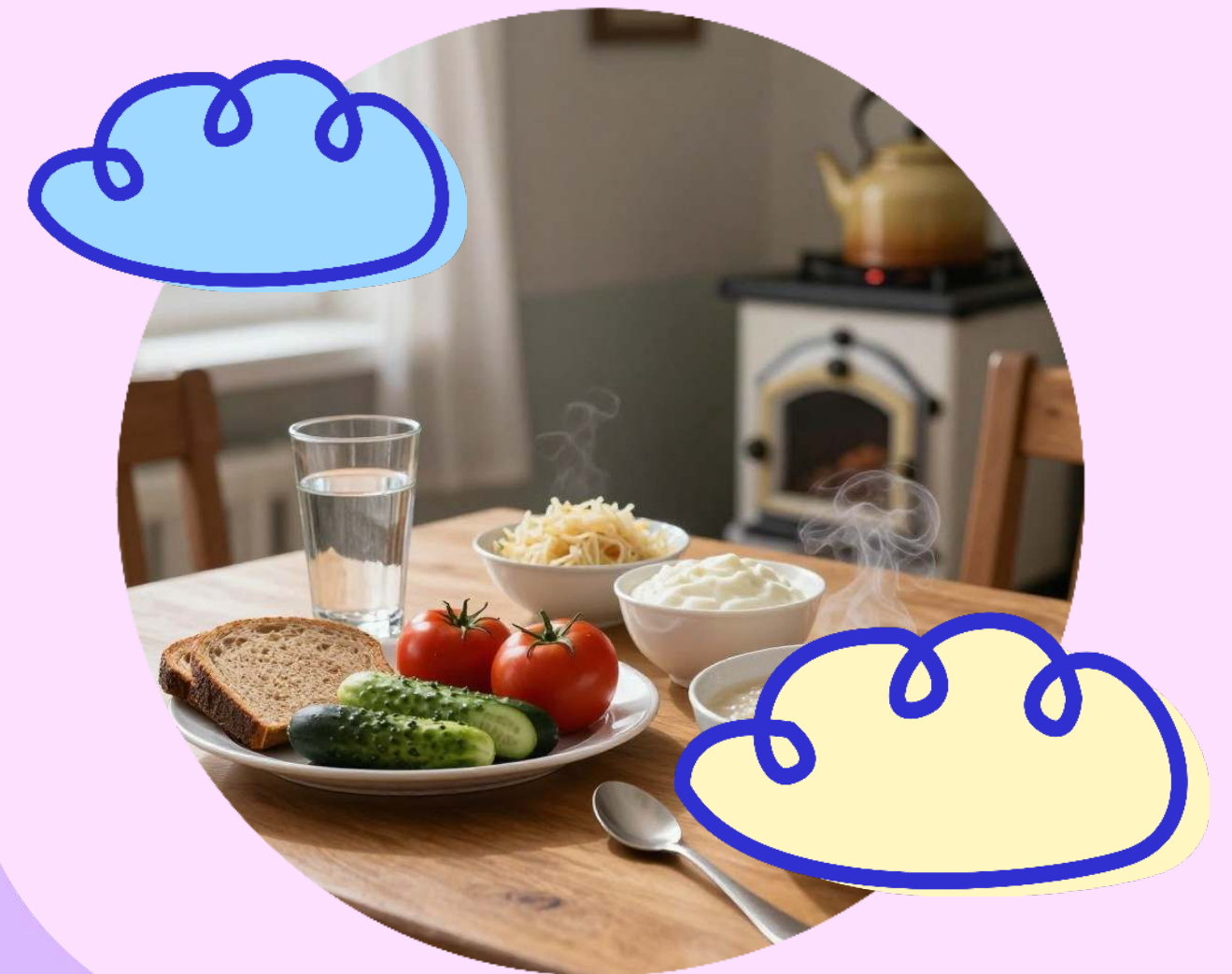
# Обзор темы: заболевания органов дыхания и пищеварения у подростков

Изучение болезней дыхательной и  
пищеварительной систем, их профилактики и  
первой помощи.

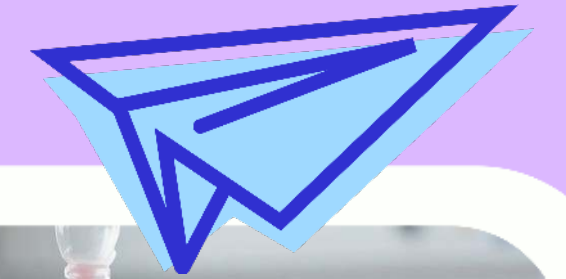


# Значение дыхания и пищеварения в жизни человека

Дыхательная система доставляет кислород и удаляет углекислый газ, поддерживая обмен веществ. Пищеварение обеспечивает организм питательными веществами, расщепляя пищу на полезные компоненты.

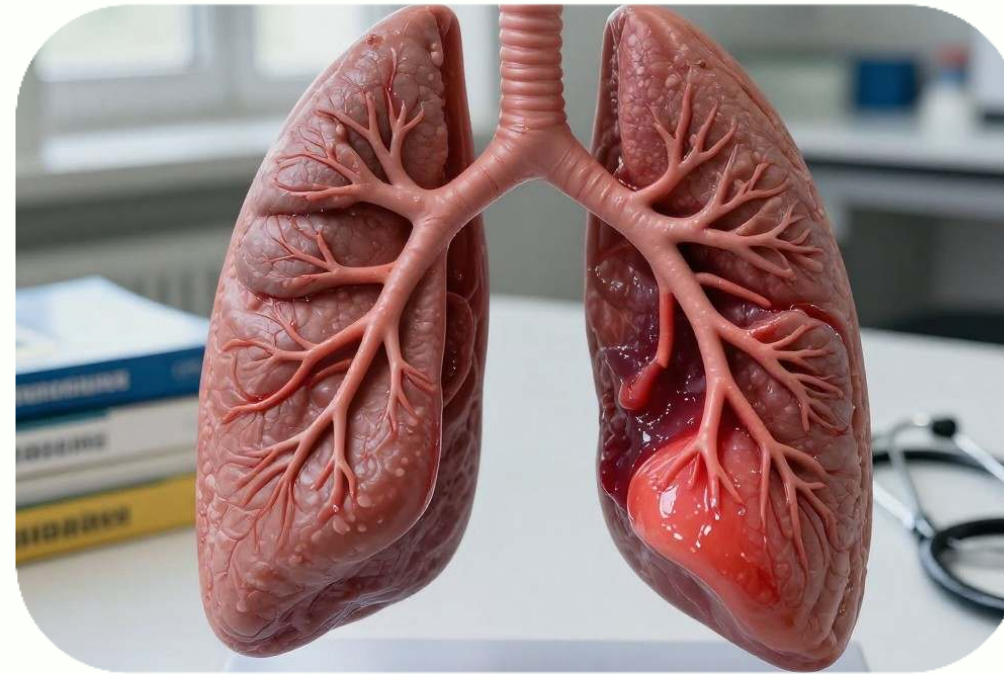


# Распространённые болезни дыхательных путей у подростков



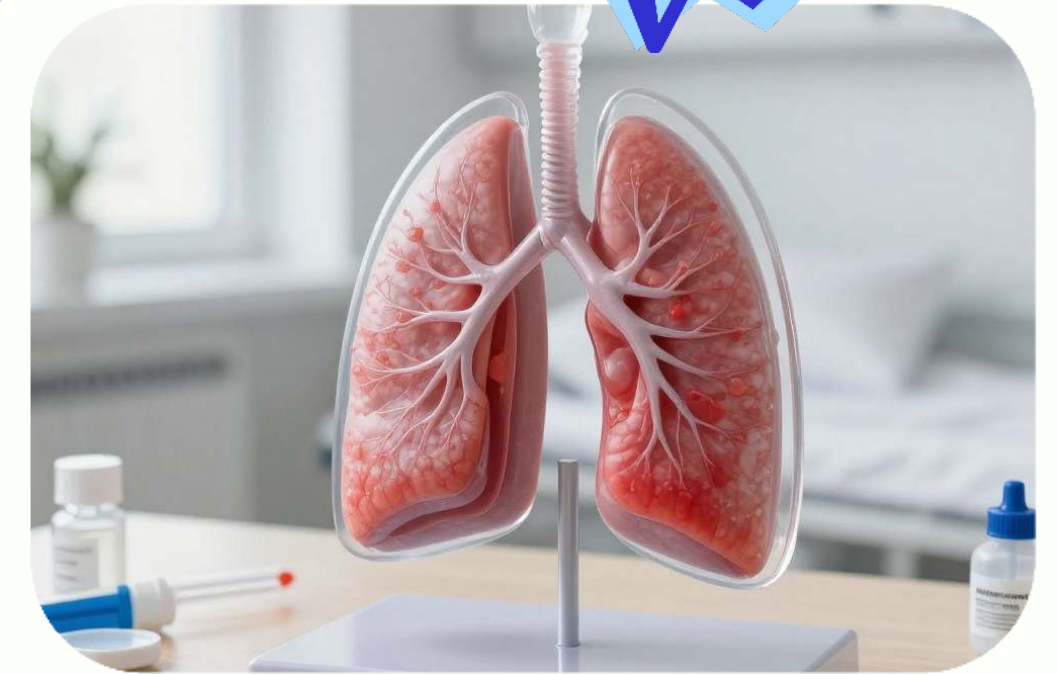
## ОРВИ — частая простуда

ОРВИ передаётся воздушно-капельным путём и проявляется насморком, кашлем и повышенной температурой. Болезнь легко распространяется в школьных коллективах.



## Бронхит — воспаление бронхов

При бронхите развивается сильный кашель и общее недомогание. Болезнь часто начинается после простуды и требует своевременного лечения.



## Пневмония — серьёзное воспаление лёгких

Пневмония сопровождается высокой температурой и одышкой. Это бактериальное или вирусное заболевание, требующее обязательного врачебного контроля.

# Грипп: симптомы и опасности для школьников



Грипп вызывает резкое повышение температуры выше 38°C, головные боли и общее ухудшение самочувствия в короткие сроки.

Основные симптомы включают сухой кашель и ломоту в мышцах, что снижает активность ребёнка и требует отдыха.



Возможны осложнения: бронхит, пневмония или отит, которые требуют срочного медицинского вмешательства.

Эпидемии гриппа затрагивают до 40% школьников, поэтому важно соблюдать профилактические меры.



# Бронхиальная астма: симптомы и распространённость

## 1 Основные проявления астмы

При астме возникают приступы удушья, свистящее дыхание и чувство стеснения в груди. Часто наблюдается сухой кашель, особенно ночью и утром.



## 2 Статистика и профилактика

В России от астмы страдают 6–8% детей. Школьникам важно знать триггеры заболевания и способы предупреждения обострений.

# Профилактика заболеваний органов дыхания

- ✦ Для профилактики респираторных болезней необходимо регулярно проветривать комнаты и проводить влажную уборку, что снижает распространение вирусов и бактерий.



- ✦ Вакцинация против гриппа и соблюдение правил личной гигиены помогают уменьшить риск заболеваний и улучшить иммунитет подростков.

# Причины и признаки нарушений дыхания



Аллергические реакции на пыльцу, шерсть животных и бытовую пыль часто вызывают затруднённое дыхание и кашель.

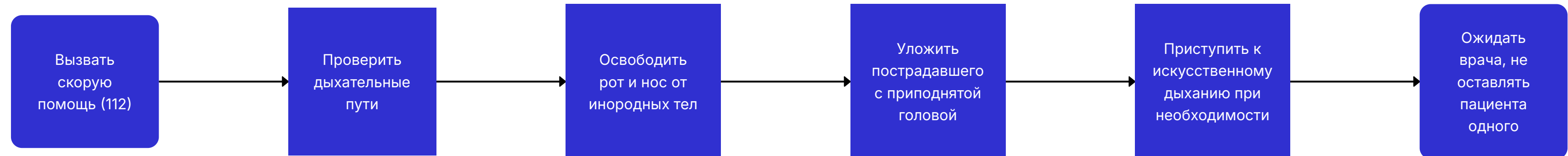
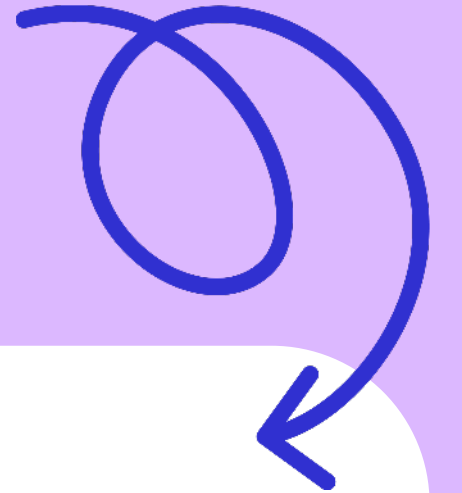
Инфекции дыхательных путей и травмы грудной клетки могут приводить к шумному дыханию и ухудшению общего состояния.



Признаки серьёзных нарушений включают посинение губ (цианоз) и потерю сознания — это требует немедленной медицинской помощи.

# Алгоритм первой помощи при острой дыхательной недостаточности

Пошаговое руководство для быстрого реагирования



# Анатомия дыхательной системы

## ✦ Верхние дыхательные пути

Верхние дыхательные пути включают нос, глотку и гортань, обеспечивая фильтрацию, увлажнение и прогрев воздуха перед попаданием в лёгкие.

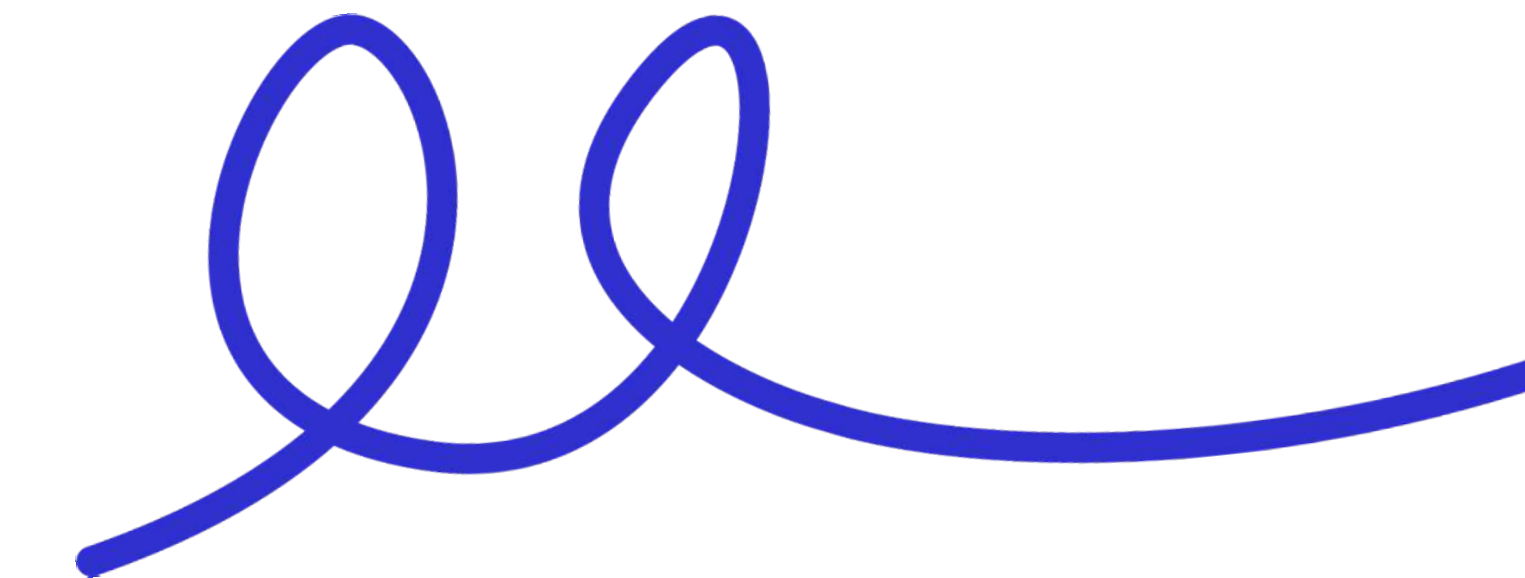
## ✦ Нижние дыхательные пути и лёгкие

Трахея и бронхи разветвляются на мелкие ветви, доставляя воздух в лёгкие, где в альвеолах происходит газообмен — ключ к насыщению крови кислородом.



# Строение и функции желудка

- ✦ Желудок состоит из нескольких слоёв, включая слизистую оболочку, выделяющую желудочный сок с ферментами для расщепления белков.

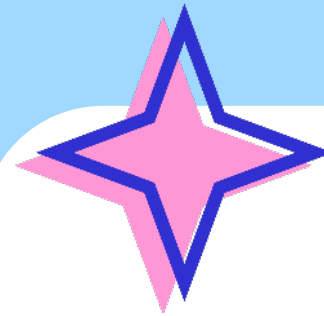


- ✦ Процесс переваривания превращает пищу в химус, готовый к дальнейшему усвоению, а нарушения функции желудка повышают риск гастритов у подростков.

# Заболевания пищеварительной системы: основные виды и проявления



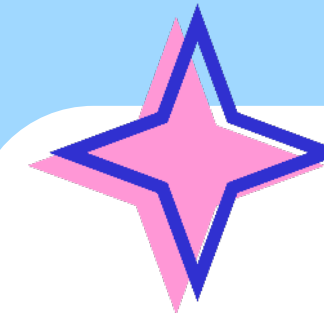
Гастрит — воспаление слизистой желудка, встречается примерно у 22% подростков хотя бы один раз. Основные симптомы включают боли в верхней части живота, тошноту и изжогу.



Язвенная болезнь характеризуется образованием язв в желудке или двенадцатиперстной кишке, часто провоцируется стрессами и неправильным питанием, сопровождается болями и ухудшением общего состояния.

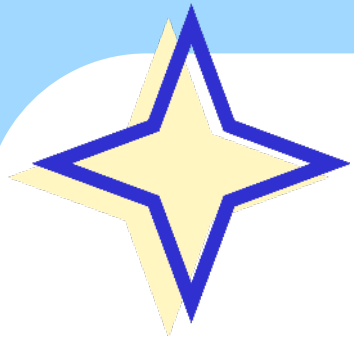


Пищевые отравления чаще всего связаны с бактериальной инфекцией и проявляются резкой болью в животе, рвотой, слабостью и диареей, требуя своевременной медицинской помощи.



Общие признаки заболеваний пищеварения у подростков — это боль в животе, нарушение стула, рвота и усталость, что снижает качество жизни и требует диагностики и лечения.

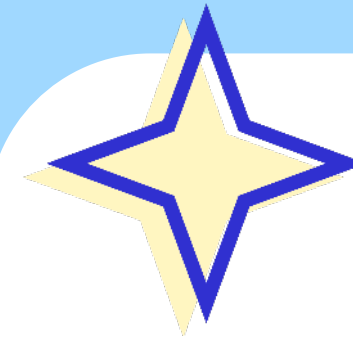
# Гигиена и профилактика заболеваний органов пищеварения



Регулярное мытьё рук перед едой и после посещения туалета снижает риск попадания патогенов в организм, что является ключевой мерой профилактики кишечных инфекций у подростков.

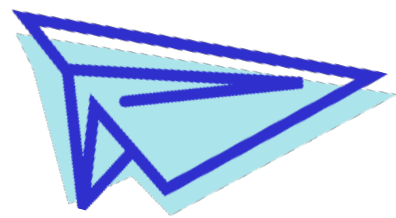


Тщательное мытьё овощей и фруктов, а также полная термическая обработка мяса и рыбы помогают избежать заражения через пищу и обеспечивают безопасность питания школьников.



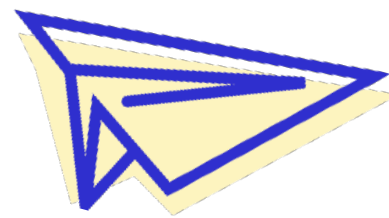
Соблюдение режима питания — регулярные приёмы пищи без переедания — способствует нормальному пищеварению и укрепляет защитные силы организма против заболеваний ЖКТ.

# Причины и признаки нарушений пищеварительной функции



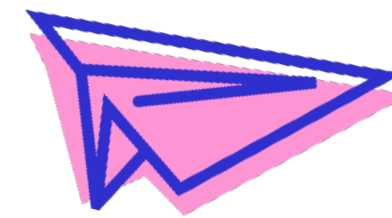
## Питание низкого качества

Употребление несвежих, заражённых продуктов, фастфуда и сладостей нарушает работу желудка и кишечника, вызывая пищеварительные расстройства и интоксикацию.



## Нарушение режима питания

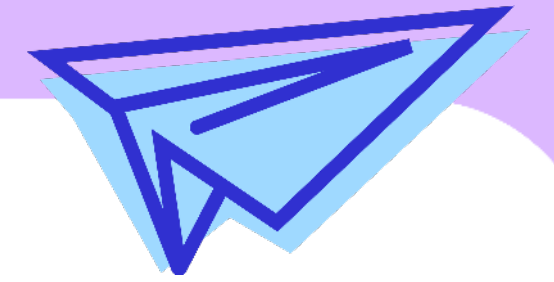
Отсутствие регулярных приёмов пищи, переедание или голодание приводят к дисбалансу ферментов и ухудшают пищеварение, способствуя появлению симптомов недомогания.



## Стрессы и перенапряжение

Психоэмоциональные нагрузки и стрессы ухудшают работу пищеварительной системы, вызывая боли, изжогу и нарушения стула, требующие внимания и поддержки.

# Первая помощь при пищевых отравлениях: основные шаги



- ✦ Первым делом обеспечьте пострадавшему полный покой и доступ к чистой, тёплой воде для питья. При необходимости промойте желудок для удаления токсинов, избегая применения лекарств без консультации врача.
- ✦ Если возникают тяжёлые симптомы — многократная рвота, кровь в рвотных массах или стуле, высокая температура — немедленно вызовите скорую помощь и следите за состоянием пострадавшего до её приезда.





# Статистика по заболеваемости у школьников

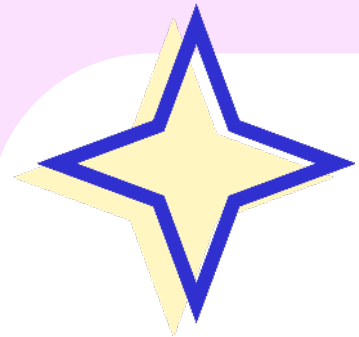
Данные Минздрава РФ (2023) показывают распределение заболеваемости среди школьников по основным болезням дыхательных и пищеварительных органов.

ОРВИ остаётся наиболее частым заболеванием, гастрит занимает второе место по распространённости среди подростков.

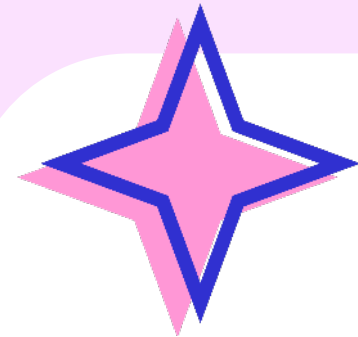
| Заболевание        | Частота распространения      |
|--------------------|------------------------------|
| ОРВИ               | 4-6 случаев на ребёнка в год |
| Бронхит            | 10% школьников               |
| Пищевые отравления | 7% обращений за медпомощью   |
| Гастрит            | 22% подростков               |

✦ Минздрав России, 2023

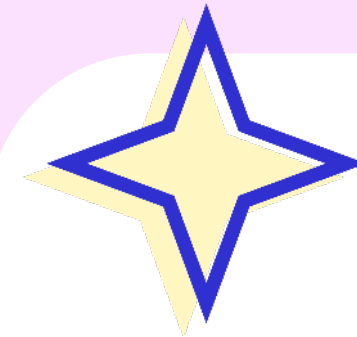
# Симптомы тревоги и неотложные меры



Выраженная одышка и синюшность губ – признаки серьёзного нарушения дыхания, требующие немедленного вызова скорой помощи и постоянного контроля состояния пострадавшего.



Потеря сознания, а также наличие крови в рвоте или стуле свидетельствуют о тяжёлых осложнениях и требуют срочного медицинского вмешательства без промедления.



Высокая температура, которая не снижается жаропонижающими препаратами, указывает на опасное воспаление и необходимость экстренной медицинской помощи.

# Профилактика хронических заболеваний дыхательной системы



# Осанка и её влияние на дыхание и пищеварение



## Влияние осанки на дыхательную функцию

Плохая осанка приводит к сдавливанию грудной клетки, что снижает объём лёгких и ухудшает газообмен. Подросткам важно поддерживать прямое положение тела для полноценного дыхания и повышения выносливости.



## Осанка и пищеварение: связь с комфортом и здоровьем

Сутулость сдавливает желудок и кишечник, замедляя пищеварительные процессы и вызывая дискомфорт. Правильная осанка способствует лучшему пищеварению и уменьшает риск запоров и желудочных расстройств у школьников.

# Значение режима дня для профилактики заболеваний



Регулярные учебные занятия с перерывами поддерживают психоэмоциональное равновесие и предотвращают переутомление, что способствует укреплению иммунитета.



Оптимальная продолжительность сна не менее восьми часов обеспечивает восстановление организма и поддерживает нормальное функционирование дыхательной и пищеварительной систем.



Ежедневные прогулки на свежем воздухе и умеренная физическая активность улучшают циркуляцию крови, помогают укреплять лёгкие и пищеварительный тракт.



# Ключевые рекомендации для сохранения здоровья

Своевременная профилактика, внимательное отношение к симптомам и знания первой помощи позволяют подросткам сохранять здоровье органов дыхания и пищеварения, избегать осложнений и вести активный образ жизни.