

# АФО ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

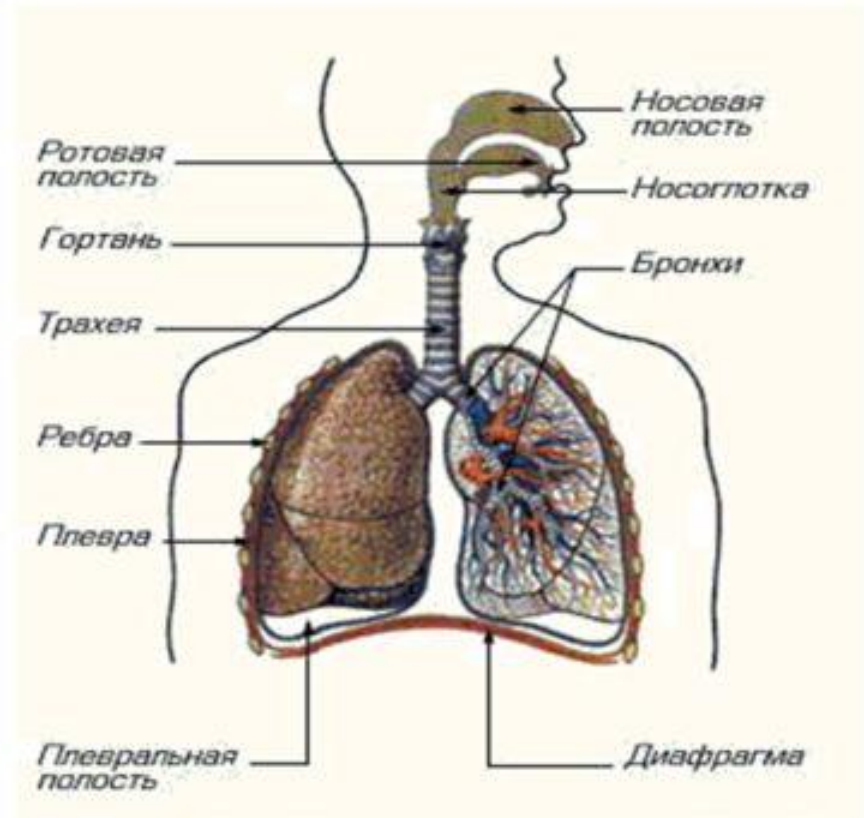
Выполнил: Иванова В.В.

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. Малоподвижный 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!!!**