**Pročitaj tekst u udžbeniku na navedenu temu. U bilježnicu napiši naslov. Pročitaj dodatni tekst na radnom listiću tekst i u bilježnicu odgovori na pitanja ispod teksta.**

**KAKO OČUVATI ZDRAVLJE DIŠNOG SUSTAVA**

**Prva pomoć kod gušenja**

Nabroji prvu pomoć kod gušenja.

**Angina**

Angina je akutni upalni sindrom ždrijela (grla) koji uzrokuju različiti mikroorganizmi, a najčešće bakterija streptokok. Angina se očituje lokalnom upalom ždrijela i krajnika koju obično prati povišena temperatura, klonulost, teškoće pri gutanju, povećani limfni čvorovi i sl. Obično se javlja u hladnijim mjesecima, te najčešće zahvaća djecu. Anginu bi trebalo preležati, piti dovoljno tekućine, jesti tekuću hranu, a pri težem obliku bolesti uzimati antibiotike.

Što je angina?

Na koje se načine angina može liječiti?

Tko je najčešći uzročnik angine?

**Tuberkuloza**

Tuberkuloza (TBC, sušica) je od davnina znana bolest koja je i danas jedna od najozbiljnijih i najraširenijih zaraznih bolesti. Tuberkuloza je zarazna infekcija uzrokovana bakterijom koja se još naziva i Kochov bacil prema znanstveniku koji je prvi otkrio i izolirao ovu bakteriju 1882. godine. Rizik od infekcije bacilom tuberkuloze i razvoja bolesti je najveći prilikom kontakta sa zaraženim osobama, zatim kod osoba koje žive u napučenim zajednicama s lošim higijenskim uvjetima života, kao i kod osoba s lošom prehranom. Najčešća je primarna tuberkuloza pluća. Infekcija može zahvatiti i druge organe. Simptomi bolesti su lagani kašalj i malo povišena tjelesna temperatura, umor, gubitak težine, krv u iskašljaju i noćno znojenje. Uz pravilno liječenje antibioticima simptomi obično polako nestaju nakon 2 do 3 tjedna, s tim da kliničko poboljšanje nastupa prije nego se to može vidjeti na RTG-slikama.

Navedi uzročnika tuberkuloze.

Objasni zašto se ova bolest naziva još i sušica.

Opiši način liječenja tuberkuloze.

**Upala pluća**

Pneumonija ili upala pluća označava upalu alveola (zračnih mjehurića) i plućnog vezivnog tkiva. Tipično dolazi do nakupljanja tekućine ili gnoja u alveolama i plućnom tkivu koje posljedično uzrokuje kašalj, temperaturu, bolove u tijelu, groznicu i otežano disanje. **Uzročnici upale pluća mogu biti bakterije, no česti uzročnici su i virusi.** Kod virusne upale pluća moguć je naknadni razvoj bakterijske infekcije jer je imunološki sustav oslabljen. U takvim situacijama primjena antibiotika je opravdana, a virusna upala pluća obično traje između jednog i tri tjedna.

Po kojim se simptomima prepoznaje upala pluća?

Navedi koji su mogući uzročnici upale pluća.

Kada je opravdano liječiti upalu pluća antibioticima? Objasni.

**Gripa**

**Gripa ili influenca je akutna infektivna bolest dišnog sustava koju uzrokuju virusi o**d kojih je najučestaliji, najvažniji i najopasniji tzv. **virus tipa A.** Budući da se virus koji uzrokuje gripu svake godine toliko izmijeni da se uspješno "sakrije" našem imunološkom sustavu, na gripu je praktički nemoguće stvoriti trajnu imunost, bilo prirodnim putem bilo cijepljenjem. Gripa počinje izraženim **općim simptomima** infektivne bolesti, kao što su **povišena tjelesna temperatura** (i do 40° C), **jaka glavobolja te bolovi u mišićima, zglobovima i kostima.** Liječenje: izbjegavajte nepotrebni kontakt s drugim ljudima kako ih ne biste zarazili, redovito provjetravajte prostorije u kojima boravite, ne jedite iz zajedničkih posuda niti dijelite zajedničke ručnike s ostatkom ukućana, jedite svježe voće - agrumi su ukusni, pomoći će u rehidraciji i sadrže velike količine vitamina C, pijte mnogo tekućine, najbolje u obliku toplog čaja, odležite gripu najmanje 7 do 10 dana.

Što je gripa?

Koji je najčešći uzročnik bolesti? Zašto se za ovu bolesti koristi fraza kako je gripa jedina neukroćena pošast iz prošlosti.

Opiši načine liječenja gripe.

**Prehlada**

Obična prehlada je akutna virusna upala sluznice nosa koja katkad zahvaća i ždrijelo, a naziva se i rinitisom. Prehlada je vrlo blaga bolest jer nije praćena povišenom temperaturom, a klinički je karakterizirana hunjavicom i kihanjem, začepljenošću nosa te osjećajem suhoće ždrijela. Obična prehlada je najčešća bolest čovjeka uopće. Običnu prehladu uzrokuju različiti respiratorni virusi, u pravilu oni slabije patogenosti, odnosno s manjom agresivnošću. Najbrojniji su i najvažniji rinovirusi, a poznato je više od 100 različitih tipova. Običnu prehladu nikad ne treba liječiti antibioticima, pa je liječenje simptomatsko, što uključuje otklanjanje i ublažavanje pojedinih simptoma.

Objasni zašto se prehlada može nazvati najčešćom bolesti čovjeka uopće.

Argumentiraj zašto prehladu ne liječimo antibioticima već simptomatski.

Koji su najčešći simptomi prehlade.

**Rak pluća**

Karcinom (rak) pluća je bolest čiji se simptomi teško prepoznaju u najranijoj fazi jer ih gotovo ni nema. Ipak, razvojem i širenjem bolesti se javljaju predznaci kao što su gubitak apetita i opći umor, kašalj koji se s vremenom pogoršava, iskašljavanje krvi i poteškoće s disanjem te česte infekcije kao što su bronhitis ili upala pluća. Osobe koje pripadaju rizičnoj skupini karcinoma pluća su pušači, osobe izložene pasivnom pušenju, azbestu ili plinu radonu te one u čijoj su (osobito užoj) obitelji zabilježeni slučajevi karcinoma pluća. Pojava raka pluća snažno je povezana s pušenjem cigareta. Oko 90 % slučajeva raka pluća nastane kao posljedica uporabe duhana. Rizik od raka pluća povećava se s brojem popušenih cigareta i dužinom vremena pušenja. Osoba koja je pušila dvije kutije cigareta na dan tijekom 10 godina ima isti rizik kao i osoba koja je pušila jednu kutiju cigareta tijekom 20 godina. Među onima koji puše dvije ili više kutija cigareta na dan, jedan od sedam će umrijeti od raka pluća.

Koji su najčešći simptomi koji mogu upućivati na pojavu ove bolesti?

Koji je najčešći uzrok pojave raka pluća? Objasni.

Objasni tko su pasivni pušači.

**Organi za stvaranje glasa**

Za što nam služi glas?

Što su glasnice?

Što je promuklost?

**Riješiti radnu bilježnicu na navedenu temu.**