

القواعد الصحية للتنفس

للتنفس أهمية كبرى في حياة الإنسان، وهذه العملية ؛ عن طريق الجهاز التنفسي الذي يزود خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري لأنشطتها، ويخلصها من ثاني أكسيد الكربون، هـ كسائر الأجهزة
نتبع عدة قواعد صحية تمكننا من الحفاظ عليه.

قواعد للمحافظة على صحة الجهاز التنفسي

- تجنب التنفس بالفم.
يعتبر الأنف صمام الأمان للجهاز التنفسي ففيه تتم تنقية هواء الشهيق من الأتربة، ويتم ترطيب وتدفئة هواء الشهيق قبل دخوله إلى الرئتين، ولهذا يكون التنفس الصحي عن طريق الأنف، وليس عن طريق الفم كما يفعل بعض الناس.

- ممارسة الرياضة.
يتنفس الإنسان الذي يزاول أنشطة رياضية كمية أكبر من الهواء ويؤدي هذا إلى تنشيط جهازه التنفسي، وتجديد هوائه باستمرار.



- الإكثار من التجول والتنزه في أماكن خضراء.
كن الخضراء هي أكثر الأماكن التي يوجد فيها الهواء النقي. فالنبات والأشجار هي التي تمدنا بالأكسجين.



- محاربة التدخين والمخدرات.
بعض من الناس لسلوكه غير السليم يدمر جهازه التنفسي عن طريق التدخين أو تعاطي المخدرات ، فالتدخين وتعاطي المخدرات يؤديان إلى التهاب الجهاز التنفسي، مما يجعله عرضة للإصابة بالنزلات الشعبية المزمنة، وما يصاحب ذلك من سعال وضيق في التنفس .



