

Τάξη: Β' Υγείας

Μάθημα: Υγεία και Διατροφή

Ενότητα: Παθήσεις Αναπνευστικού Συστήματος

Άνω αεροφόρος οδός	Κάτω αεροφόρος οδός
Μύτη	Λάρυγγας
Στοματική κοιλότητα	Τραχεία
Φάρυγγας	Βρόγχοι
	Πνεύμονες

Βρογχικό άσθμα

- **Ασθένεια των πνευμόνων**
- Ο ασθενής **δυσκολεύεται να αναπνεύσει**
- Η δυσκολία προκαλείται από το **σπασμό των βρόγχων** κάνοντας πιο δύσκολο το πέρασμα του αέρα προς τους πνεύμονες

Σημεία και συμπτώματα:

1. Λαχάνιασμα
2. Βήχας

Παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση και την αύξηση των κρίσεων:

1. Μόλυνση των πνευμόνων
2. Αλλεργίες
3. Κούραση
4. Στρες

Διαιτητική αντιμετώπιση

Διατροφή που να **μην προκαλεί κρίσεις** λόγω **αλλεργίας** σε τρόφιμα:

- Να **βρεθούν** και να **αποφευχθούν** **τρόφιμα** που προκαλούν **αλλεργίες**
- Να **μειωθούν** τα **δημητριακά για πρωινό**, ο **καφές**, το **τσάι**, η **ζάχαρη** και το **αλάτι**
- Να **αποφεύγονται** οι τροφές με **συντηρητικά** και πολλές **χρωστικές ουσίες** γιατί προκαλούν κρίσεις άσθματος

Βοηθούν:

1. Οι **βιταμίνες C και E**: ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού - έχουν αντιοξειδωτική δράση
2. Οι **βιταμίνες B6 και B12**: μειώνουν τις κρίσεις άσθματος
3. Το **σελήνιο** (σκόρδο, χυμός πορτοκαλιού) και το **μαγνήσιο** (σπανάκι, μαϊντανός): χαλαρώνουν τους μύες των βρόγχων