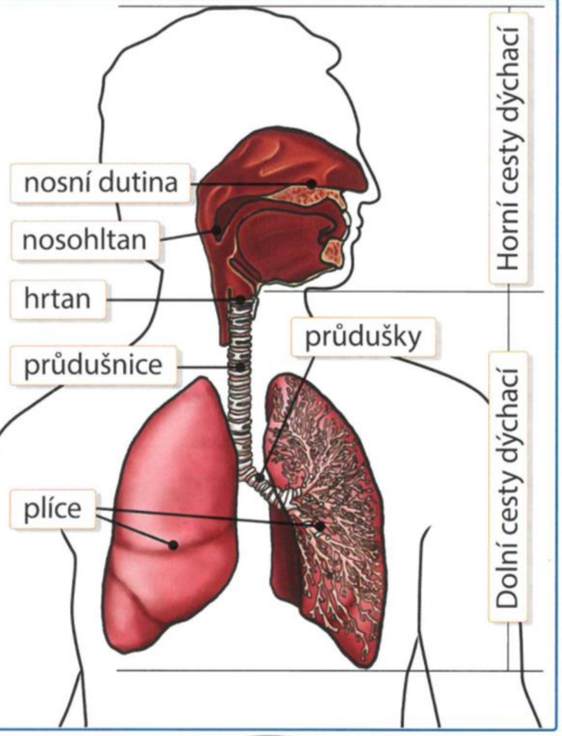
DÝCHACÍ SOUSTAVA

Dýchací soustava **zajišťuje dýchání** – přísun kyslíku ze vzduchu do krve a krvinek a odvádění nepotřebného plynu oxidu uhličitého z těla ven. K dýchání jsou nezbytné dýchací svaly. Dýchací soustava se skládá z **horních** a **dolních cest dýchacích** a **plic**.

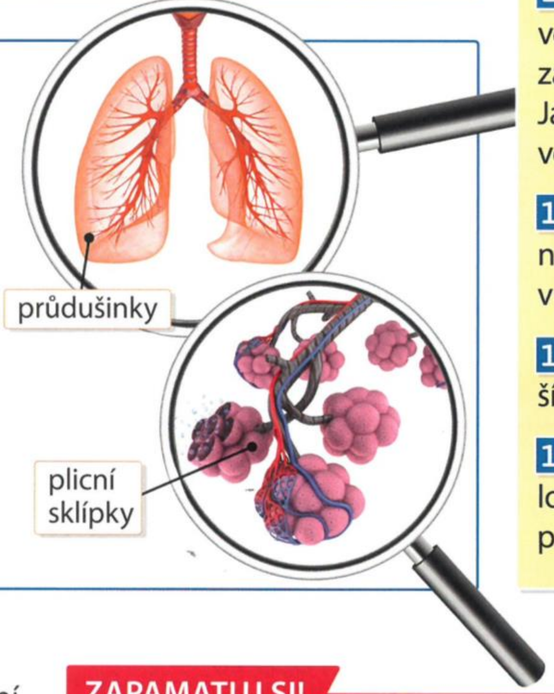
Dýchací cesty

Horní a dolní dýchací cesty tvoří **nosní dutina** (nos), **nosohltan, hrtan, průdušnice** a **dvě průdušky**. V dutině nosní se nachází čichové buňky. V hrtanu najdeme **hlasivky**. Čím více jsou hlasivky napnuté, tím vyšší tón tvoří.



Plíce

Plíce jsou uloženy v hrudní dutině. Průdušky se v plicích větví na drobné **průdušinky**. Ty ústí do **plicních sklípků**, ve kterých dochází k vlastní výměně plynů. Červené krvinky rozvádějí **kyslík** do celého těla. Sbírají **oxid uhličitý**, který je při výdechu odváděn z těla ven.



CO TO JE?

Inhalátor – pomůcka k dýchání pro astmatiky

Nikotin – návyková látka v cigaretách

VÍŠ, ŽE…?

- Lidský mozek vydrží bez přísunu kyslíku jen 4–5 minut.
- V plicích je asi 250 000 drobných průdušinek.

11 TV Zjisti si svoji dechovou frekvenci. Kolikrát se za jednu minutu nadechneš? Jaká bude tvá dechová frekvence po námaze 10 dřepů?

12 Zamysli se, proč se nám na horách dýchá lépe než v centru města.

13 Vysvětli, proč je správnější dýchat nosem než ústy.

14 Prostuduj obrázky v příloze učebnice a popiš první pomoc při zástavě dechu.

Mezi nejčastější onemocnění dýchací soustavy patří **rýma, angína, zápal plic, astma**. Kouření vyvolává velmi závažné onemocnění, kterým je **rakovina plic**.

ZAPAMATUJ SI!

Dýchací soustava zajišťuje dýchání, výměnu kyslíku a oxidu uhličitého. Skládá se z **dýchacích cest** a **plic**. Plíce jsou tvořeny **plicními sklípky. V hrtanu vzniká hlas**. Kouření vyvolává velmi závažné onemocnění, kterým je rakovina plic.