



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
لجامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرة بعنوان: الجهاز التنفسي

تحت اشراف الاستاد:
قاسمي عبد المالك

السنة الجامعية -2022-2023

محتوى المحاضرة:

▶ مقدمة

▶ تعريف الجهاز التنفسي

▶ العرض

1. اعضاء الجهاز التنفسي

2. صورة توضح أعضاء الجهاز التنفسي

3. طريقة عمل الجهاز التنفسي

4. وظيفة الجهاز التنفسي

▶ الخاتمة

1. بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي

2. كيفية الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي

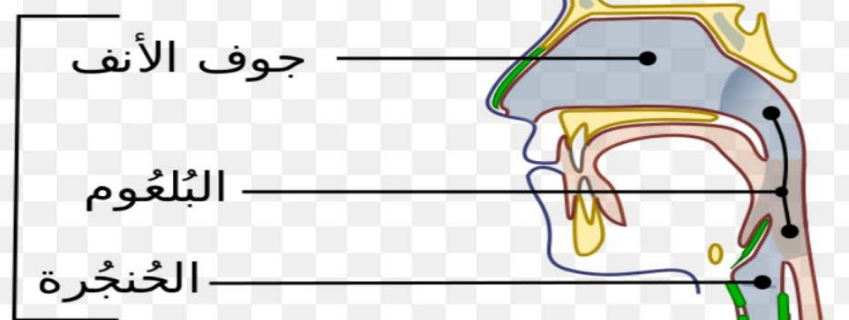
مقدمة:

1 تعريف الجهاز التنفسي

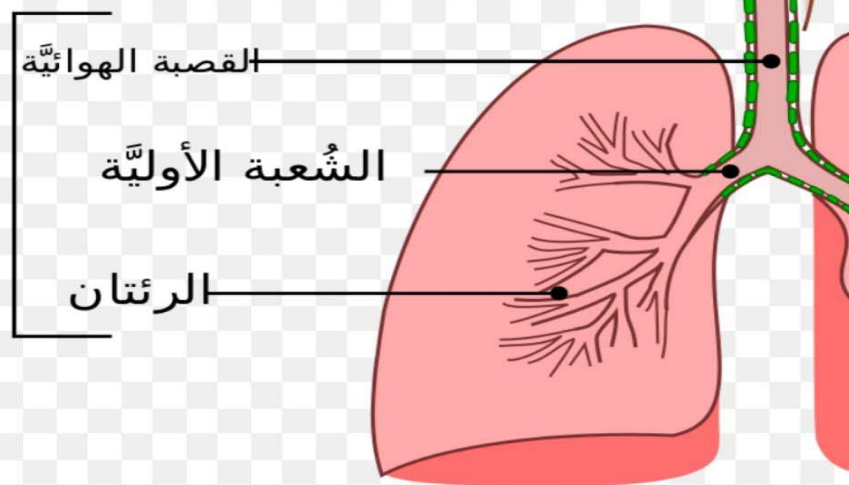
▶ جهاز التنفس Respiratory system هو عبارة عن مجموعة من الأعضاء المسؤولة عن تبادل الغازات المتمثل بأخذ الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون، ويشمل جهاز التنفس في الإنسان كل من الأنف والبلعوم والحنجرة والقصبات الهوائية والشعب الهوائية والرئتين، ولكل من هذه الأعضاء الوظيفة الخاصة التي يقوم بها في عملية التنفس،

العرض: 1 أعضاء الجهاز التنفسي

الجهاز التنفسي العلوي

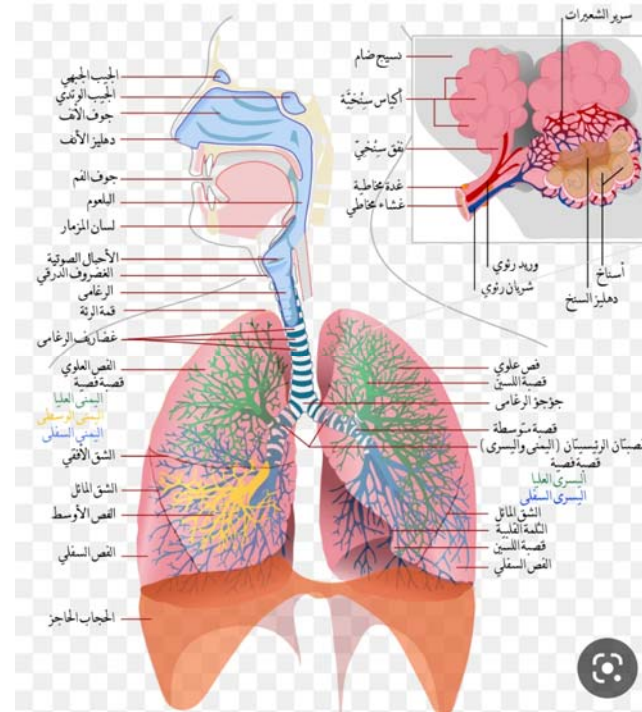
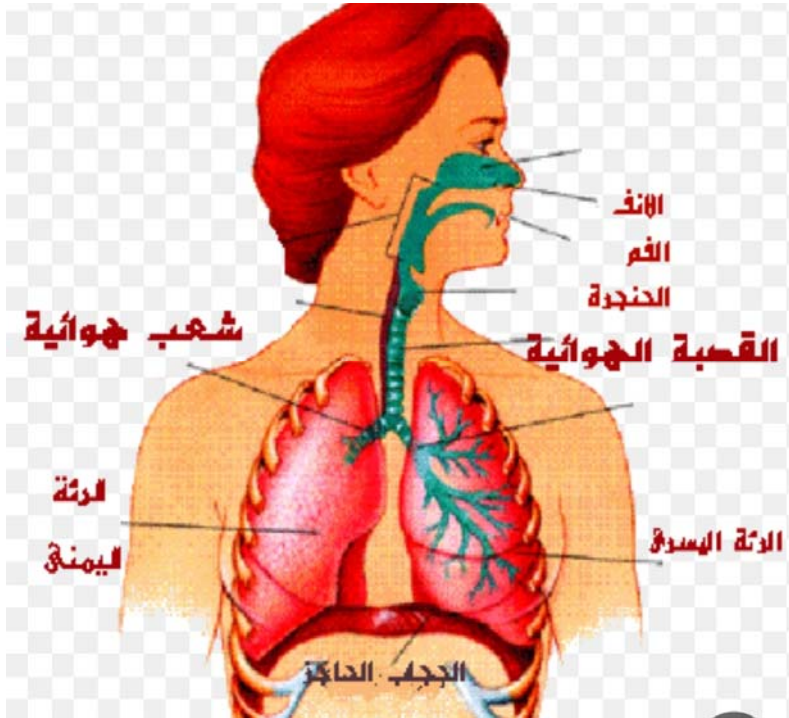


الجهاز التنفسي السفلي



1. الفم والنف
2. الجيوب الانفية
3. اللحمية
4. اللوزتين
5. البلعوم
6. لسان المزمار
7. الحنجرة
8. القصبة الهوائية
9. الرئتين
10. غشاء الجنب
11. الحجاب الحاجز
12. الحويصلات الهوائية
13. الشعيرات الدموية

صورة توضح أعضاء الجهاز التنفسي



طريقة عمل الجهاز التنفسي ووظيفته

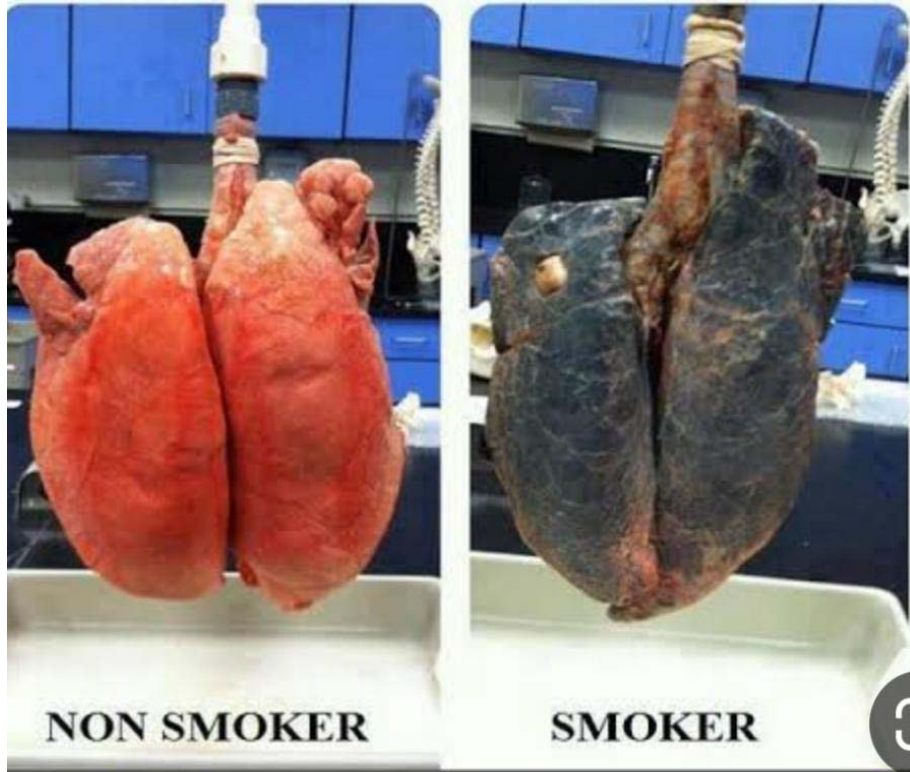
- ▶ يبدأ التنفس عندما يتم استنشاق الهواء من الفم أو الأنف، حيث ينتقل الهواء إلى أسفل الحلق مرورًا بالقصبة الهوائية التي تنقسم لعدّة ممرات هوائية تسمى أنابيب الشعب الهوائية.
- ▶ يصل الأكسجين من خلال الشعب الهوائية إلى القصيبات، وهي ممرات هوائية صغيرة موجودة في الرئتين، تنتهي بأكياس هوائية تشبه شكل البالون تسمى الحويصلات الهوائية.

▶ تُحاط هذه الحويصلات بشبكة من الأوعية الدموية تسمى الشعيرات الدموية، يمر الأكسجين المستنشق في هذه الأجزاء جميعها وصولاً للدم الذي يذهب للقلب.

▶ يقوم القلب بعد ذلك بضخه لباقي أجزاء الجسم كالخلايا والأنسجة والأعضاء، وبعد استخدام الأكسجين يتم إطلاق ثاني أكسيد الكربون الذي يذهب إلى الدم مرة أخرى ثم للرئتين ليخرج من خلال الزفير.

- ▶ الشم والكلام.
- ▶ تسخين الهواء ليتناسب مع درجة حرارة الجسم، وترطيبه ليتناسب مع مستوى الرطوبة التي يحتاجها الجسم.
- ▶ إيصال الأكسجين إلى مختلف خلايا الجسم.
- ▶ التخلص من الغازات العادمة، كثاني أكسيد الكربون

بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي



1. الشيخوخة
2. التهاب الحنجرة
3. الربو
4. الحساسية
5. الالتهابات الرئوية
6. السرطان

كيفية الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي

- ▶ الابتعاد عن التدخين.
- ▶ ممارسة الرياضة باستمرار للمحافظة على صحة الرئتين.
- ▶ ارتداء كمامة طبية عند التعرض إلى الأبخرة أو الغبار أو الملوثات.
- ▶ منع الإصابة بالعدوى من خلال غسل اليدين بكثرة والحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام.
- ▶ الابتعاد عن الملوثات التي قد تؤدي أضرارًا بمجرى الهواء، مثل التدخين السلبي والمواد الكيميائية.
- ▶ اتباع نظامًا غذائيًا صحيًا يشمل على كمية كبيرة من الفواكه، الخضروات إلى جانب شرب الكثير من الماء للبقاء رطبًا.



تناول أكل صحي



التهوية الجيدة للمنزل



ممارسة التمارين
الرياضية



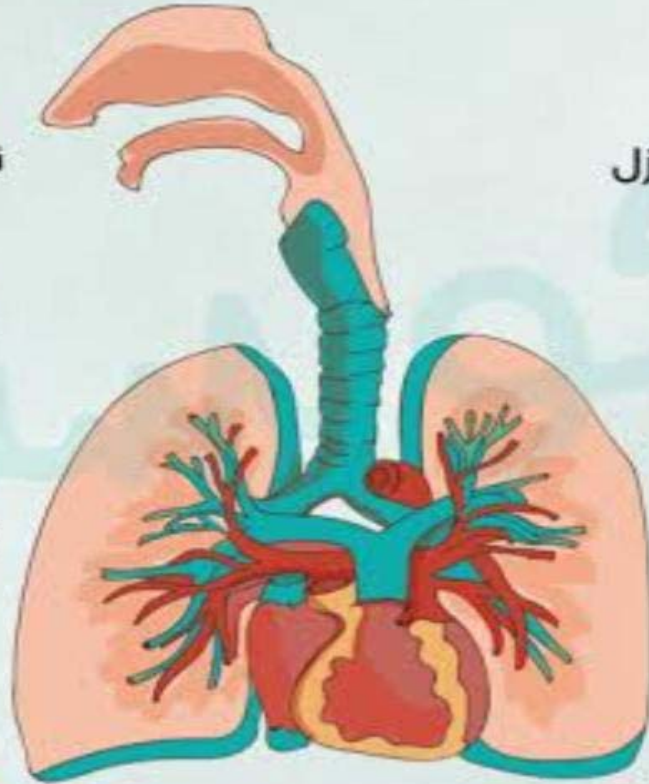
الابتعاد عن التدخين



تناول الماء للحفاظ
على صحة الرئتين



ارتداء الكمامات خاصة
في الأماكن المغلقة



المراجع

[4https://www.webteb.com/articles](https://www.webteb.com/articles) ▶

[https://altibbi-](https://altibbi-com.cdn.ampproject.org/v/s/altibbi.com/amp) ▶
[com.cdn.ampproject.org/v/s/altibbi.com/amp](https://altibbi.com/amp)

[/https://ar.m.wikipedia.org/wiki](https://ar.m.wikipedia.org/wiki) ▶