

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

**Романова А.А., студентка 3 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологий**

**Научный руководитель - Романова Е. М., доктор биологических наук,
профессор,
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** Дыхание, легкие, жизнь человека, профилактика, заболевание, альвеолы.*

В работе рассматриваются аспекты профилактики заболеваний дыхательной системы.

Дыхание - основа жизни человека. Это процесс обмена кислорода и углекислого газа между человеческим организмом и окружающей средой. Человек рождается с двумя здоровыми легкими. Но на протяжении всей жизни он бессознательно наносит серьезный урон своим органам дыхания.

Цель работы – рассмотреть меры профилактики болезней органов дыхания.

Работа выполнялась по линии СНО на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры. Основные направления исследований СНО: биология, генетика [1-4], экология [5-6], водные биоресурсы [7-8], аквакультура [9-10].

Благодаря первому вдоху и крику, человек начинает дышать, с последним выдохом - умирает. Между первым и последним вдохом проходит целая жизнь, состоящая из бесчисленных вдохов и выдохов, о которых мы не думаем и без которых она невозможна. У высших животных процесс дыхания осуществляется благодаря ряду последовательных процессов: легочная вентиляция - обмен газов между средой и легкими; легочное дыхание - обмен газов между альвеолами легких и кровью; обмен газов между кровью и тканями.

Исключение любого процесса приводит к нарушению дыхания и создает опасность для жизни человека. Именно поэтому необходимо

соблюдать профилактику органов дыхания.

Необходимо на постоянной основе закаливаться для повышения сопротивляемости организма инфекциям. Существуют различные комплексы закаливания: обтирание, купание, воздушные ванны и т.д. Закаливание должно быть длительным и постепенным, только в этом случае можно добиться желаемого результата. При постепенном возрастании степени воздействия на организм закаливающих факторов происходит повышение устойчивости всех систем организма к неблагоприятным климатическим факторам: холоду, сырости.

Положительные результаты даёт специальная физкультура, улучшающая вентиляцию лёгких и укрепляющая дыхательную мускулатуру.

Таким образом, большее внимание следует уделять профилактическим мероприятиям. «Болезнь легче предупредить, чем победить!» По мере возможности необходимо оздоравливать свой организм, проходя санаторно-курортное лечение.

Библиографический список:

1. Romanova E.M. Increase in nonspecific resistance of catfish (*Clarias gariepinus*) in industrial aquaculture /E.M. Romanova, V.V. Romanov, V.N. Lyubomirova, L.A. Shadyeva, T.M. Shlenkina// В сборнике: BIO Web of Conferences. International Scientific-Practical Conference "Agriculture and Food Security: Technology, Innovation, Markets, Human Resources" (FIES 2019). - 2020. - p. 00122.

2. Шленкина Т.М. Возрастные особенности лейкоцитарной формулы африканского клариевого сома (*Clarias gariepinus*, Burchell, 1822) /Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, В.В. Романов, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, Л.А. Шадыева.// Рыбоводство и рыбное хозяйство. - 2019. - № 1 (156). - С. 46-52.

3. Любомирова В.Н. Оценка эффективности применения пробиотика "споротермин" в аквакультуре /В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина, А.Ю. Ракова, И.С. Галушко// Рыбоводство и рыбное хозяйство. - 2019. - № 3 (158). - С. 44-50.

4. Романова Е.М. Гис - мониторинг нематодозов крупного рогатого скота на территории Ульяновской области /Е.М. Романова, Т.Г. Баева, В.В. Романов, Т.М. Шленкина // В сборнике: Актуальные вопросы ветеринарной науки. Материалы Международной научно-практической конференции. - 2015. - С. 80-83.

5.Шадыева Л.А. Содержание жирных кислот в мышцах и икре африканского клариевого сома в нерестовый период /Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2019. - № 4 (48). - С. 89-94.

6.Romanova E.M. The development of reproductive system of african sharp-tooth catfish males (*Clarias gariepinus*, Burchell, 1822) in ontogenesis /Е.М. Романова, М.Е. Mukhitova, V.V. Romanov// В сборнике: International Conference "Scientific research of the SCO countries: synergy and integration". Materials of the International Conference. - 2019. - С. 113-118.

7.Любомирова В.Н. Оценка эффективности индукторов гаметогенеза африканского клариевого сома /В.Н. Любомирова, Е.М. Романова, В.В. Романов, М.Э. Мухитова// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 2 (42). - С. 148-154.

8.М.Э. Мухитова. Сравнительные исследования роста и развития популяций африканского клариевого сома, репродуцированных в разные сезоны /М.Э. Мухитова, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, В.В.Романов // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 2 (42). - С. 193-198.

9.Романова Е.М. Биология и экология африканского клариевого сома в индустриальной аквакультуре /Е.М. Романова, В.В. Романов, В.Н. Любомирова, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина/ Ульяновск, - 2019. - 296 С.

10.Любомирова В.Н. Результативность эндогенного и экзогенного использования пробиотика "споротермин" на разных этапах онтогенеза африканского клариевого сома /В.Н. Любомирова, В.В. Романов, Л.Ю. Ракова// Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 4 (44). - С. 172-177.

PREVENTION OF DISEASES OF THE RESPIRATORY SYSTEM

Romanova A. A.

Key words: *Breathing, lungs, human life, prevention, disease, alveoli.*

The paper deals with the aspects of the prevention of diseases of the respiratory system.