

کنترل تنفس

کنترل حرکات تنفسی عمدتاً با بکار گرفتن قسمت تحتانی قفسه سینه انجام می‌گیرد. در این حالت قسمت فوقانی قفسه و شانه ما ثابت می‌ماند و باعث می‌شود که تنفس بیشتر توسط دیافراگم صورت گیرد. تمرین با تمرکز آگاهانه روی عمل تنفس انجام می‌پذیرد. هنگام دم باید شکم را بیرون داد و هنگام بازدم تن ببرد. این حرکات را می‌توان با گذاشتن دست روی شکم حین تنفس تمرین کرد.

کنترل تنفس به شما کمک می‌کند که تعداد دفعات تنفس را کم کرده و از احساس نگرانی هنگام تنگی نفس بکاهید.

در باره مراجعه به فیزیوتراپیست جهت کمک به آموزش در مورد کنترل تنفس ورزش‌های تنفسی، با پزشک معالج خود یا متخصص ریه مشورت کنید.



بر ریه‌ها ورزش تاثیر



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سڠ و بيمار بيهای ريوى

آموزش همگانی
بیماریهای تنفسی
شماره ۱۱



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
سپید سيمسى



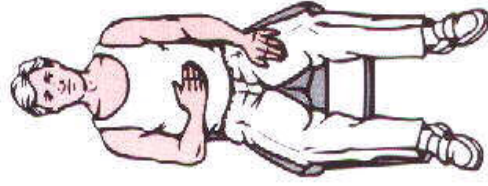
۹۰۴۴۳۳۳۳
۰۲۱۸۸۸۸۸۸۸۸

تهران، خیابان شهیدماهر (نیوران)، دارتاج،
کدپستی: ۱۹۵۶۹، صندوق پستی: ۱۹۵۷۵/۱۵۳
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸، فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
پست الکترونیک: info@nritid.ac.ir
<http://www.nritid.ac.ir>

تمرینات بدنی

از طریق ورزش می‌توانید اکسیژن بیشتری را به ماهیچه‌ها برسانید و تشکیل اسیدلاکتیک را کاهش دهید. این کاری است که ورزشکاران انجام می‌دهند. ورزش در حفظ سلامت ریه‌ها بسیار مؤثر است. متأسفانه بسیاری از افراد بواسطه مشکلات طولانی مدت ریه‌ای از ورزش کردن بیم دارند. بخشی از آن به این علت است که دوست ندارند دچار تنگی نفس شوند و بخشی دیگر از آن این که تنگی نفس را برای خود محسوس می‌دانند. ولی این امر واقعیت ندارد. با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می‌توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.

افراد مبتلا به مشکلات شدید ریه‌ای می‌توانند حتی با مقدار کمی ورزش از مزایای بسیار آن سود ببرند. لذا ورزش این را دارد تا جایی که ممکن



است تمرینات بدنی انجام داده شوند. در صورت ادامه فعالیت، خودتان از این همه توانایی متعجب خلق‌هید شد. این کار را با حرکات ساده دست و پا در حالی که نشسته‌اید شروع کنید سپس خود را برای راه رفتن از اتاقی به اتاقی دیگر و بعدها بیرون از خانه آماده سازید.



چرا ماهیچه‌ها نیاز به اکسیژن بیشتری دارند؟

برای فعالیت بیشتر، ماهیچه‌ها باید انرژی بیشتری تولید کنند. این عمل توسط مصرف گلوکز (حاصل از هضم غذا) صورت می‌پذیرد. برای انجام این عمل به اکسیژن نیاز است. اگر میزان اکسیژن بسیار پایین باشد ماهیچه‌ها سعی می‌کنند، انرژی را از راه دیگری بدست آورند. اما این حالت باعث ترشح ماده شیمیایی به نام اسیدلاکتیک می‌شود که موجب درد عضلانی می‌شود. بسیاری از ورزشکاران با این وضعیت آشنا هستند. ورزشکاران به تدریج آموزش می‌بینند که شش‌ها و عضلاتشان مؤثرتر عمل کند و اسیدلاکتیک کمتر ترشح گردد. این بدان معنی است که ماهیچه‌های آنها قادر به انجام فعالیت‌های سخت‌تری هستند. البته هر فردی با ورزش می‌تواند شش‌ها و ماهیچه‌هایش را تقویت بخشد.

اگر ریه‌ها درست کار نکنند چه اتفاقی می‌افتد؟

افرادی که از مشکلات ریه‌ای طولانی مدت مانند برونشیت مزمن و آمفیژم رنج می‌برند، متوجه می‌شوند که حتی برای انجام فعالیت‌های کوچک مثل پیاده‌روی، نمی‌توانند اکسیژن کافی برای ماهیچه‌هایشان را فراهم سازند. شش‌ها ممکن است آن قدر سخت کار کنند که شخص احساس تنگی نماید، اما با این همه، جذب اکسیژن همچنان اندک باشد.



تأثیر ورزش بر ریه‌ها

میزان هوایی که برای تنفس نیاز دارید به نحوه فعالیت شما بستگی دارد. هنگامی که نشست‌اید حدود ۱۵ بار در دقیقه تنفس می‌کشید. بدین ترتیب ۱۲ لیتر هوا را به ریه‌هایتان وارد می‌سازید. در این حالت از این حجم هوا یک پنجم لیتر اکسیژن توسط ریه‌ها گرفته می‌شود. هنگام ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می‌یابد. یک ورزشکار حرفه‌ای وقتی که با شام نیرو ورزش می‌کند، در هر دقیقه ۴۰ تا ۶۰ بار تنفس می‌کند و با این عمل ۱۰۰ تا ۱۵۰ لیتر از هوا را به ریه‌هایش وارد می‌کند و از این مقدار هوا حدود ۵ لیتر اکسیژن در هر دقیقه برداشت می‌کند. حتی افراد غیرحرفه‌ای نیز هنگام ورزش به بیش از دو برابر هوایی که در حالت عادی درون ریه‌ها می‌گردند نیاز دارند. بدین ترتیب ریه‌ها باید در هر زمان قادر به پاسخگویی به نیاز فزاینده بدن برای اکسیژن باشند.



هنگام ورزش چه اتفاقی می‌افتد؟

هنگامی که شروع به حرکت می‌کنید ماهیچه‌های بدن شما پیام‌هایی را مبنی بر نیاز به اکسیژن بیشتر به مرکز تنفس در مغز می‌فرستند. در مقابل، مغز شما نیز علائمی را به ماهیچه‌هایی که عمل تنفس را کنترل می‌کنند یعنی (پرده دیافراگم و عضلات بین‌دنده‌ای) می‌فرستد. بدین ترتیب قفسه سینه گشادتر شده و هوای بیشتری را به ریه‌ها وارد می‌سازد. در نتیجه اکسیژن بیشتری از ریه‌ها جذب و به ماهیچه‌هایی که مشغول تمرین هستند، پیوسته دست‌ها و پاها فرستاده می‌شوند.

