Wprowadzenie do układu oddechowego – Anatomia i Fizjologia – Kurs medycyny naturalnej

Proces wymiany gazowej i oddychania ma na celu dostarczyć tlen do komórek organizmu. Dwutlenek węgla produkowany w tym procesie oraz inne niepotrzebne gazy są usuwane na zewnątrz organizmu.

Są dwa rodzaje wymiany gazowej, które występują w ludzkim ciele: wymiana zewnętrzna – czyli wymiana gazów między organizmem, a jego otoczeniem, oraz **wymiana wewnętrzna** – wymiana pomiędzy krwią, a komórkami (tlen z krwi przechodzi do komórek).

Klatka piersiowa jest zbudowana z 12 par żeber, 12 kręgów piersiowych i mostka. 12 par żeber łączy się od tyłu z kręgami piersiowymi, a górne 10 par żeber dodatkowo łączy się niebezpośrednio z mostkiem.

Mostek znajduje się z przodu ciała, pod skórą.
12 kręgów piersiowych łączy się z krążkami międzykręgowymi. Ich krzywizny są wklęsłe ku przodowi.

Mięśnie międzyżebrowe rozciągają się od kręgów z tyłu, do mostka z przodu.

Niektóre mięśnie szkieletowe rozciągają się od góry i wyciągają klatkę piersiową w górę. Inne zaś rozciągają się od dołu i wyciągają klatkę piersiową w dół.

Klatka piersiowa to przestrzeń tułowia nad przeponą.

Jama brzuszno-miedniczna stanowi resztę jamy tułowia, która występuje poniżej przepony. Jama ta tworzy system zamknięty.

Oddychania jest procesem ruchu powietrza do i z płuc. Są dwa typy oddychania u człowieka: oddychanie żebrowe i przeponowe. Mogą one być stosowane pojedynczo i niezależnie od siebie, lub mogą być one stosowane w połączeniu.

Od chwili "pierwszego oddechu", płuca mają pewną całkowitą objętość o nazwie całkowita pojemność płuc. Podczas spokojnego

oddychania, wynosi ona około dwie piąte całkowitej objętości wymienianego powietrza.

Całkowita pojemność płuc = pojemność życiowa + objętość zalegająca

Jeśli wykonasz tak głęboki wydech, jak to tylko możliwe, powietrze pozostałe w płucach to **objętość zalegająca**.

Pojemność życiowa płuc to całkowita ilość powietrza, które może być wymieniane podczas całkowitego napełniania i opróżniania płuc.

Przepona jest przymocowana do dolnego brzegu klatki piersiowej i odcinka lędźwiowego.

Oddychanie przeponowe obejmuje skurcz i obniżanie się przepony. W ten sposób pionowa średnica klatki piersiowej jest zwiększona.

Wydech przeponowy występuje, gdy przepona rozkurcza się. Proces ten zmniejsza średnicę pionową i objętość klatki piersiowej.

Podsumowanie lekcji z kursu anatomii i fizjologii z kursu medycyny naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl 506320330

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl
www.astrosalus.com
http://kosmetyka-fitness.pl
www.magia-zycia.com.pl
www.sukces-biznes.pl
www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/

http://astrosalus.pl/reiki/

http://kosmetyka-fitness.pl/ona/

http://sukces-biznes.pl/sukces/

http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/