

## رقابت بین غواصان در میزان مصرف هوا



انسانها فیزیك بدنى مختلفی نسبت به یکدیگر دارند مانند: چاق ، لاغر ، بلند ، کوتاه و ... به همین دلیل اجزای داخلی بدن آنها نیز با یکدیگر از نظر اندازه و عملکرد فرق می کنند . برخی دارای ریه های بزرگتر می باشند و حجم هوای بیشتری برای پر کردن ریه خود نیاز دارند به همین دلیل هوا را با سرعت بیشتری مصرف می کنن حتی در زمانی که از تکنیک های تنفس خوب و راحت استفاده می کنند .

یکی از سوالاتی که معمولاً بعد از غواصی پرسیده می شود این است که چقدر هوا داری ؟ بعضی از غواصان به داشتن مقدار هوای بیشتر نسبت به

دیگران پس از پایان غواصی افتخار کرده و فکر می کنند چون مصرف هوای کمتری دارند می توانند نسبت به دیگران بیشتر در عمق آب حضور یابند پس غواص بهتر و با تجربه تری هستند و در بعضی مواقع دیگران را به تمسخر می گیرند و از کلماتی چون غواص پر مصرف ، غواص دیزلی و ... برای سرزنش کردن دیگران استفاده می کنند.

در حالت طبیعی افرادی که دارای ریه های کوچکتری هستند بدان معناست که برای پر کردن ریه خود به مقدار هوای کمتری نیاز دارند و در نتیجه مصرف هوای کمتری نسبت به دیگر غواصان دارند این دلیل باعث نمی شود که شما فکر کنید نسبت به دیگران غواص بهتر و با تجربه تری هستید.

در هنگام آموزش یاد گرفته اید که بهترین روش تنفس در زیر آب بصورت آهسته و مداوم است ، و خیلی عادی مانند روی سطح آب باید تنفس کنید . هر انسان بنا بر وضعیت جسمی خود نیازمند به مقداری از هوا بوده که باید برای بدن او کافی باشد . پس تلاش برای حبس نفس بصورت کوتاه و یا کند تنفس کردن باعث بروز بیماری از قبیل تجمع دی اکسید کربن در بدن می شود که می تواند خطرناک بوده و ایمنی و سلامت غواصی شما را به خطر بیندازد . پس همیشه بیاد داشته باشیم در غواصی آرام و کامل تنفس کنیم تا تهویه هوا به درستی انجام شود و از غواصی لذت بیشتری ببریم.

ریه ها نقش مهمی در بدن ما دارند و کارهای زیادی انجام می دهند. اگرچه بیشتر افراد به ندرت به محافظت از سلامت ریه هایشان فکر می کنند، اما با انجام بعضی اقدامات ساده می توان به بهبود عملکرد و پاکسازی ریه کمک کرد. هوایی که استنشاق می کنیم، از طریق آلاینده های مختلف آلوده می شود. همه چیز از گرده تا مواد شیمیایی و دود غیر مستقیم سیگار می توانند در هوا بمانند و وارد ریه های ما شوند.

**ریه ها اندام هایی هستند که وظیفه ی پاکسازی خود را به عهده دارند، ما با بعضی کارهای ساده می توانیم به پاکسازی ریه های خود کمک کنیم.**

۱-آسپرین مصرف کنید

با تجویز پزشک آسپرین مصرف کنید. محققان طی مطالعاتی متوجه شدند که کسانی که ۳۲۵ میلی گرم آسپرین روزانه مصرف می کنند، ۲۲ درصد نسبت به افراد دیگر به احتمال کمتری دچار تنگی نفس می شوند.

با انجام این ورزش ماهیچه‌های قفسه سینه افزایش و تقویت می‌یابد و این توانایی را دارد که فضای بیشتری را برای ریه‌هایتان باز کند

جذب خوب آب می‌تواند از مسیر هوایی ترشحات نمدار نگهداری کند. به همین دلیل است که شما می‌توانید به راحتی صحبت کنید. همچنین نوشیدن آب زیاد مانع از سرفه‌های مکرر می‌شود.

گردوخاک موجود در ملحفه‌ها می‌تواند راه نایژه‌ها را ببندد اما مطالعات نشان داده است که به طور کلی در نتیجه عوض کردن ملحفه‌ها، ۶۶ درصد از تعداد موجودات ذره‌بینی داخل ملحفه‌ها کاهش پیدا می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که ماهیچه‌های معده به حرکت کردن دیافراگم کمک می‌کند بنابراین شما با قدرت بیشتری ریه‌هایتان را از هوا پر می‌کنید.

پاکسازی ریه را با بهبود کیفیت هوای خانه‌تان شروع کنید. به این منظور می‌توانید در هر اتاق، یک دستگاه تصفیه‌ی هوا قرار دهید، یا برای کل خانه فقط یک دستگاه تصفیه‌ی هوا تهیه کنید.

علاوه بر خرید دستگاه تصفیه‌ی هوا، باید تمام فیلترهای خانه‌تان را تعویض کنید و تمام فیلترها از جمله فیلتر هواکش دستشویی، فیلتر دستگاه تهویه‌ی هوا یا وسایل گرمایشی را هر چند وقت یک بار تمیز کنید.

بخار به گرما و رطوبت هوا اضافه می‌کند، که این موضوع تنفس را بهبود می‌بخشد و به نرم شدن مخاط موجود در مجاری تنفسی و ریه‌ها کمک می‌کند. استنشاق بخار آب می‌تواند به شما کمک کند راحت‌تر نفس بکشید.

شاید فکر کنید با استفاده از خوشبوکننده‌های هوا، شمع‌های معطر یا دستگاه‌های موم گرم‌کن به بهبود هوای خانه کمک می‌کنید. اما واقعیت این است که این عطرها و رایحه‌ها معمولاً سرشار از مواد شیمیایی مضر هستند که می‌توانند ریه‌های شما را تحریک کنند. حتی تمیزکننده‌ها هم می‌توانند به‌عنوان محرک ریه‌ها عمل کنند، بنابراین تا جایی که می‌توانید از محصولات طبیعی (مانند سرکه) استفاده کنید.

برای پاکسازی ریه زمان بیشتری را در فضای آزاد بگذرانید. دریافت مقدار زیادی هوای آزاد می‌تواند به گسترش بافت‌های موجود در ریه‌ها و عملکرد صحیح آن‌ها کمک کند. وضعیت آلودگی در محل زندگیتان را بررسی کنید. از ورزش کردن در فضای آزاد، در روزهایی که هوا آلوده است، پرهیز کنید. همچنین از قرار گرفتن در معرض دودها و مکان‌هایی که زباله‌ها و چوب‌ها در حال سوختن هستند، دوری کنید. اگر نگران آلودگی هوا هستید، یا در یک منطقه‌ای زندگی می‌کنید که آلودگی هوا زیاد است، هنگام بیرون رفتن از منزل ماسک فیلتردار بزنید.

#### ۱۱- برای پاکسازی ریه تمرینات تنفسی را انجام دهید

بعضی از تمرینات تنفسی می‌توانند عملکرد ریه‌ها را بهبود دهند، به‌ویژه برای افرادی که در حال حاضر سیگار می‌کشند، در گذشته سیگار می‌کشیدند یا دچار آسیب ریوی ناشی از بیماری مزمن ریوی هستند. می‌توانید از دستگاه‌هایی مانند دستگاه تنفس سنج، برای انجام تمرینات تنفسی کمک بگیرید. از این دستگاه بعد از عمل جراحی و برای کمک به فرآیند بهبود (ریکاوری) استفاده می‌شود.

#### ۱۲- ضربه زدن به قفسه‌ی سینه

برای انجام تکنیک ضربه به قفسه‌ی سینه، باید در حالی که سرتان پایین است دراز بکشید. درمانگر دست خود را به صورت فنجان در می‌آورد و به آرامی به دیواره‌ی قفسه سینه‌ی شما ضربه می‌زند تا ترشحات از ریه‌های شما خارج شوند.

تکنیک ضربه به قفسه‌ی سینه، به از بین بردن مایعات اضافی از ریه‌ها کمک می‌کند. برای انجام این تکنیک، باید در حالی که سرتان پایین است دراز بکشید. درمانگر دست خود را به صورت فنجان در می‌آورد و به آرامی به دیواره‌ی قفسه سینه‌ی شما ضربه می‌زند تا ترشحات جابه‌جا شده و از ریه‌های شما خارج شوند. این تکنیک معمولاً به همراه تکنیک تخلیه‌ی وضعیتی انجام می‌شود. تخلیه‌ی وضعیتی شامل قرار گرفتن در پوزیشن‌های مختلف به منظور استفاده از جاذبه‌ی زمین برای خارج کردن مایعات از ریه‌ها می‌شود. در این تکنیک می‌توانید رو به پهلو، شکم یا کمر باشید. بسیاری از افراد مبتلا به سیستیک فیبروزیس یا ذات الریه از این دو تکنیک استفاده می‌کنند.

#### ۱۳- رژیم غذایی خود را تغییر دهید

برای پاکسازی ریه رژیم غذایی خود را تغییر دهید رژیم غذایی شما می‌تواند به روش‌های مختلف، بر روی سلامت ریه‌هایتان تأثیر بگذارد. برای پاکسازی ریه سعی کنید ویتامین‌ها و مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

#### ویتامین D

خوردن مواد غذایی غنی از ویتامین D، سلامت ریه‌ها را بهبود می‌بخشد. منابع غذایی ویتامین D معمولاً شامل فرآورده‌های حیوانی مانند ماهی سالمون، ماهی ساردین و تخم مرغ می‌شود. همچنین ممکن است غلات صبحانه و سایر محصولات که به طور طبیعی حاوی ویتامین D نیستند، با این ویتامین غنی شوند.

#### خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های ضدالتهاب

بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ضدالتهابی هستند. کاهش التهاب مجاری تنفسی می‌تواند به شما کمک کند راحت‌تر نفس بکشید. آنتی‌اکسیدان‌ها هم در این زمینه مفید هستند. می‌توانید برای پاکسازی ریه

چای سبز را امتحان کنید. از جمله مواد غذایی ضدالتهاب می‌توان به زردچوبه ، سبزیجات دارای برگ سبز ، گیلان ، بلوبری ، زیتون ، گردو ، لوبیا ، عدس ، بروکلی ، شکلات تلخ اشاره کرد چربی‌های سالم

۱۴- برای پاکسازی ریه فعالیت‌های هوازی بیشتری انجام دهید

دنبال کردن یک روتین ورزشی که شامل فعالیت‌های هوازی (ایروبیک) است، می‌تواند به افزایش ظرفیت ریه‌ها کمک کند. فعالیت‌های هوازی شامل پیاده روی ، دویدن ، دوچرخه سواری ، شنا کردن ، رقصیدن ، بوکس ، تفریحاتی مانند تنیس میشود

## هشدار

تحقیقات، استفاده از بعضی محصولات، مانند قرص‌ها که ادعا می‌شود ریه‌ها را پاکسازی می‌کنند، تأیید شده نیستند. بهتر است با اجتناب از استعمال دخانیات، دوری از آلودگی و سایر محرک‌های ریه، از آسیب ریوی پیشگیری کنید .

## کلام آخر

پاکسازی ریه را با انجام اقدامات پیشگیرانه و انتخاب‌های سالم شروع کنید. ترک دخانیات، ورزش کردن منظم و خوردن غذاهای مغذی و ضدالتهاب همگی به سلامت ریه‌های شما کمک می‌کنند. درباره‌ی سایر اقداماتی که برای بهبود سلامت ریه‌های خود انجام می‌دهید، باید با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید خطری شما را تهدید نمی‌کند.



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

پیوندها : مرکز غواصی بین‌المللی مارینا [www.IranMarina.com](http://www.IranMarina.com)

اجازه‌نامه : استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه‌مندان و هنرجویان غواصی به شرط امانت‌داری و رعایت اخلاق حرفه‌ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می‌باشد