



آه کشیدن سبب بهبود عملکرد ریه می شود

مطالعات جدید نشان می دهد، آه کشیدن غیرارادی هنگام تنفس، یک واکنش مهم برای حفظ زندگی و بهبود عملکرد ریه است.

مطالعات جدید نشان می دهد، آه کشیدن غیرارادی هنگام تنفس، یک واکنش مهم برای حفظ زندگی و بهبود عملکرد ریه است.

به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از نیچر، مطالعات محققان دانشگاه های یو سی ال ای و استنفورد نشان می دهد آه کشیدن یا همان تنفس عمیق ناخودآگاه، یک واکنش غیرارادی حیاتی در جهت بهبود عملکرد و طول عمر ریه و دستگاه تنفسی است. این مطالعه نشان می دهد که سلول های عصبی خاص واقع در ساقه مغز، تنفس عادی را به تنفس عمیق غیر ارادی که به آه تعبیر می شود، تبدیل می کنند.

آه کشیدن هنگام تنفس معمولا به دلایل احساسی از قبیل خستگی، افسردگی یا ناراحتی ربط داده می شود؛ در حالیکه مطالعات جدید نشان می دهد دلیل آه کشیدن، کمک به فعالیت ریه است. آه کشیدن با تنفس عادی فرق می کند، زیرا سبب می شود اکسیژن بیشتری وارد ریه شود و این امر به احساس آرامش کمک می کند. از طرفی وارد شدن اکسیژن زیاد به کیسه های هوایی، سبب می شود کیسه هایی که تنبل شده اند و در حال نابودی هستند، مجددا فعال شوند و به این صورت، طول عمر ریه افزایش می یابد.

این مطالعه نشان می دهد همه انسان ها به طور غیر ارادی، در طول یکساعت حدود 12 بار آه می کشند. اگر این فرآیند صورت نگیرد، طول عمر ریه کاهش می یابد. آه کشیدن با تنفس عمیق نیز متفاوت است؛ چراکه به طور غیر ارادی انجام می شود.

در ادامه مطالعه، محققان با بررسی الگوی ژنتیکی سلول های مغز موش ها، دریافتند که 200 سلول عصبی واقع در ساقه مغز موش، با فرآیند آه کشیدن مرتبط هستند. این سلول ها دو نوروپپتید خاص تولید می کنند که با تحریک 200 نورون دیگر، ماهیچه های مرتبط با آه کشیدن را در موش تحریک می کنند. مسدود کردن یکی از این نوروپپتیدها، سبب کاهش آه کشیدن هنگام تنفس می شود. موش ها در طول یکساعت حدود 40 بار آه می کشند.

این مطالعه بینش جدیدی را در رابطه با نحوه کنترل رفتار غیر ارادی توسط مغز در اختیار محققان قرار داده است. کنترل الگوی تنفس در افراد مبتلا به بیماری هایی مانند افسردگی و اختلال اضطراب، از دیگر نتایج این مطالعه است. نتایج این تحقیقات در شماره اخیر نشریه Nature منتشر شده است.