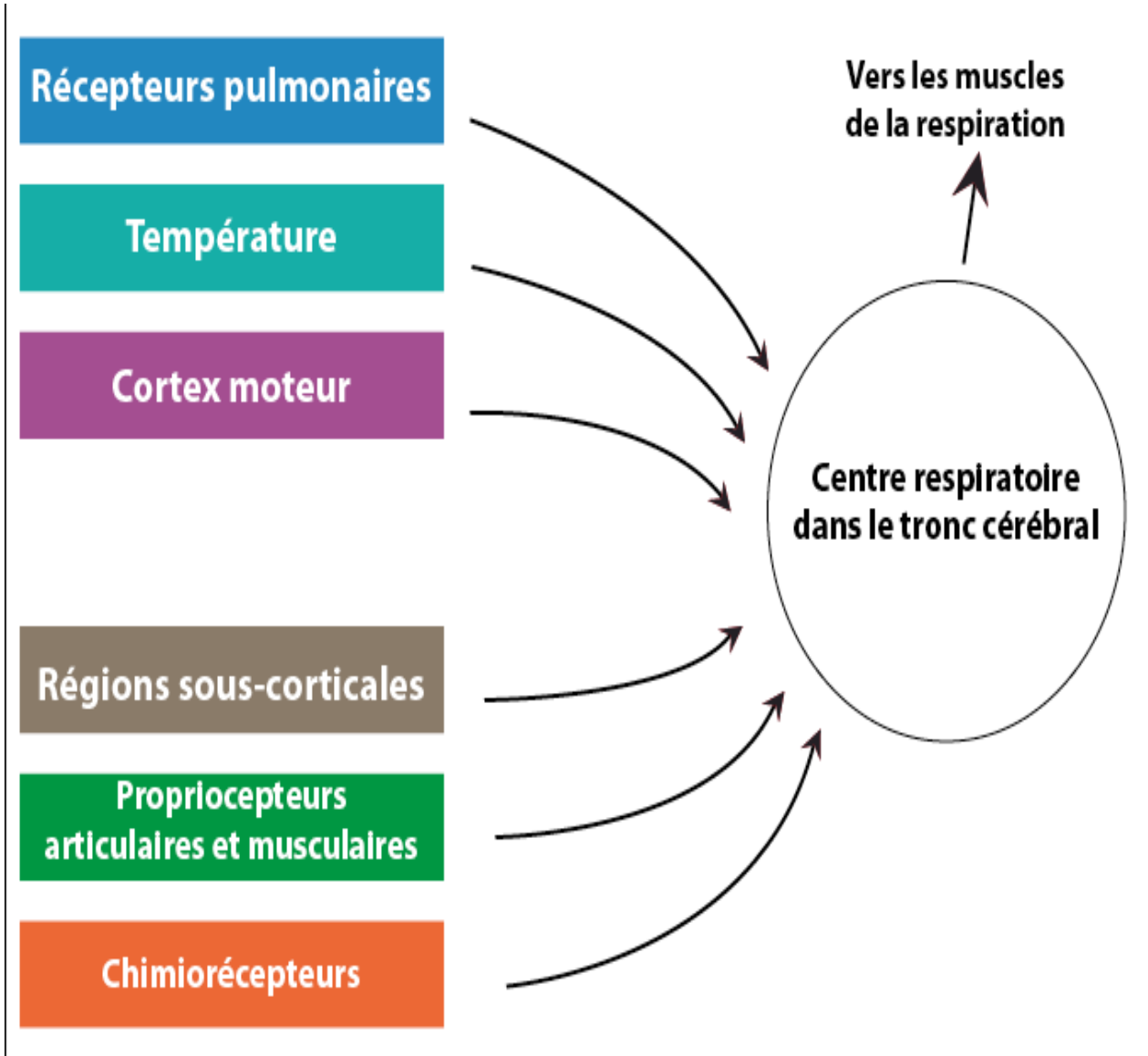


# الاستجابات التنفسية

فهرس العناوين

مراقبة التهوية



يعتمد تقلص عضلات الشهيق على تنشيط الخلايا العصبية التي يقع جسمها الخلوي على مستوى جذع الدماغ.

هذه الخلايا العصبية لها نشاط تلقائي جوهري ، لحسن الحظ لأن هذا يسمح لنا بالتنفس دون الحاجة إلى التفكير في الأمر ، بما في ذلك أثناء مراحل النوم.

لكن نشاط هذه الخلايا العصبية يمكن تحفيزها أو تثبيطها بواسطة تأثيرات خارجية مختلفة. درجة حرارة الجسم ، على سبيل المثال ، تختلف من نشاط مركز الجهاز التنفسي.

يؤثر مستوى ضغط الدم في مستقبلات الرئة أيضًا على نشاط مركز الجهاز التنفسي. أثناء الشهيق ، يحفز دخول الهواء إلى الرئتين مستقبلات الضغط داخل الرئة. ثم ترسل هذه الرسائل المثبطة للخلايا العصبية الشهية. ثم تسترخي عضلات الشهيق.



إن زيادة تركيز البروتون هو الذي يحفز التهوية. تسمح زيادة التهوية بزفير ثاني أكسيد الكربون وبالتالي تقلل تركيز  $\text{H}^+$  في الدم.

وبالتالي ، فإن التهوية تساعد على تعويض الاضطراب الذي يكون مصدره التمثيل الغذائي.

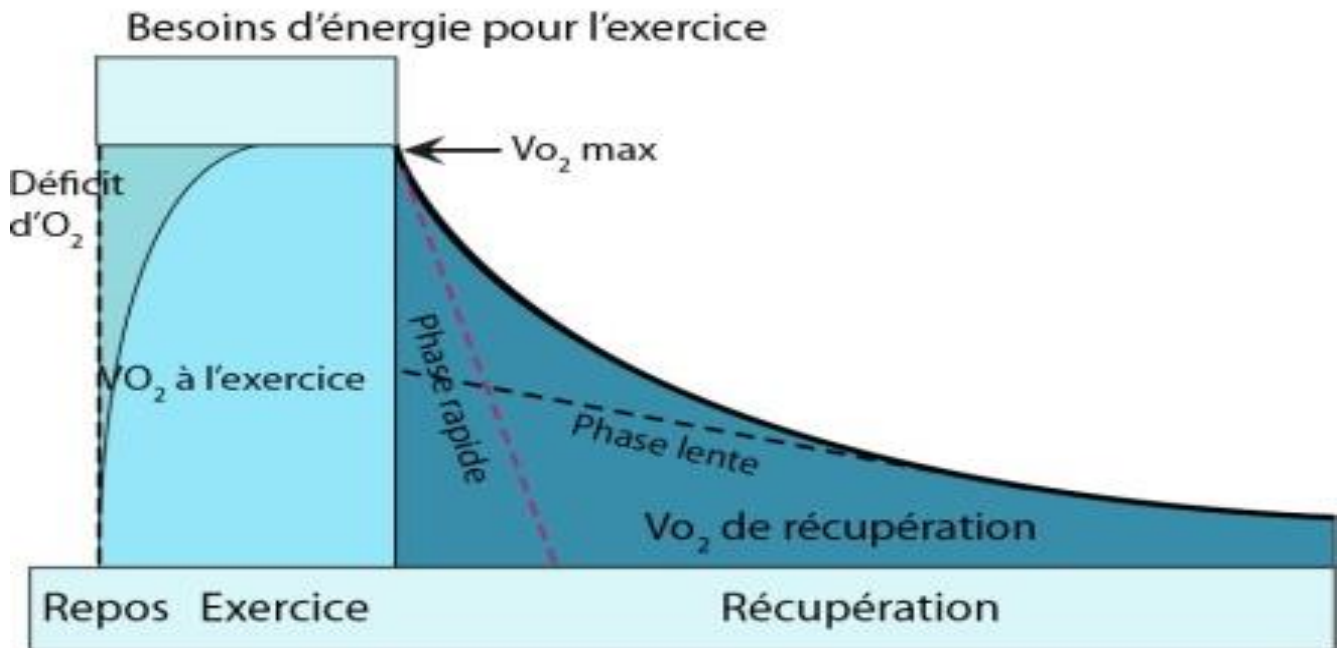
**\*. تطور التهوية أثناء التمرين:**

أثناء التمرين البدني ، يكون التحكم في التهوية متعدد العوامل.

خلال الفترة المتبقية من التمرين ، يكون امتصاص الأوكسجين مستقرًا ، ويتناسب مع شدة التمرين والاحتياجات الخلوية.

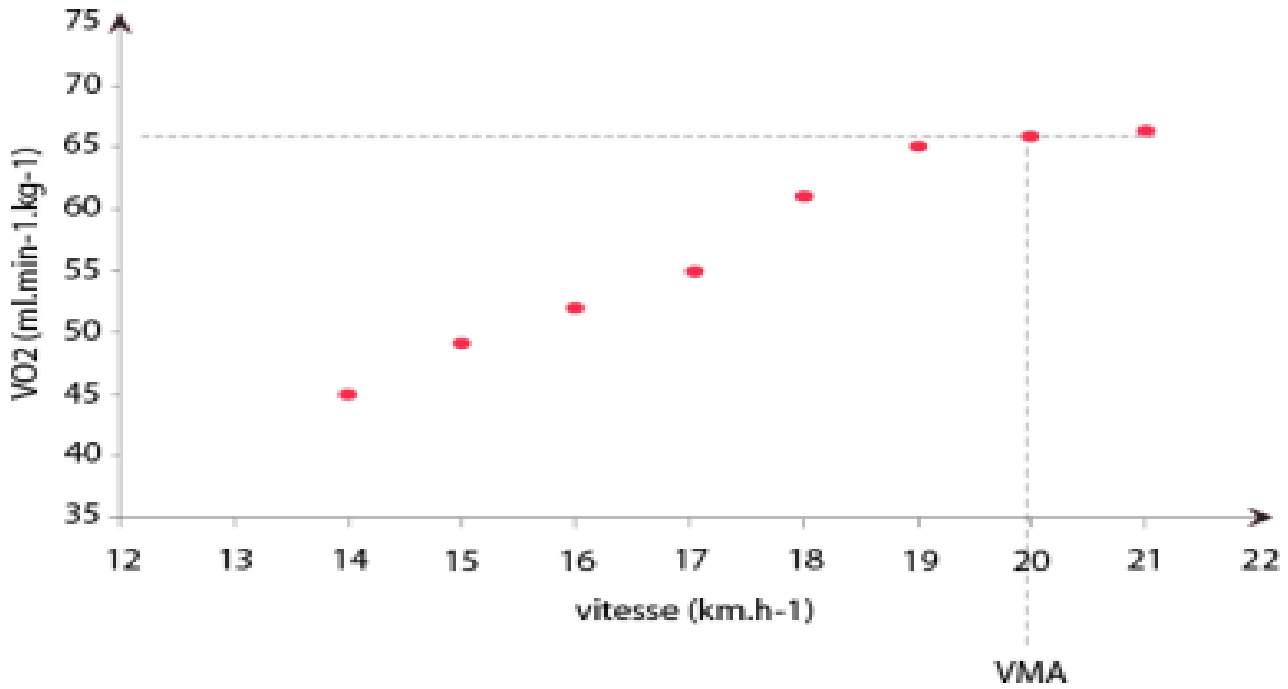
التعافي من استهلاك الراحة هو أسي وسريع

## Exercice maximal



عندما تكون كثافة التمرين عالية جدًا ، يتم تجاوز الحد الأقصى لإمكانات امتصاص الأكسجين. ثم لا يمكن أن يكون التمثيل الغذائي الهوائي كافيًا لأداء التمرين ، وهو المسار اللاهوائي اللاكتيكي الذي يوفر بقية الطاقة اللازمة.

يستغرق التعافي من امتصاص الأكسجين وقتًا أطول بكثير ، مع مرحلة بطيئة يمكن أن تستمر لعدة ساعات بالإضافة إلى المرحلة الأولى السريعة.



# ملاحظة :

سيتم التطرق لكل نقاط المحاضرة بالشرح والتفصيل في المدرج تبعا للبرنامج الحضوري  
المعلن من طرف الإدارة