

## Ar dainavimas stiprina plaučius?

Ką tik gimęs žmogus, vos tik nukirpus virkštelę, su riksmu įkvepia ir nuo tada kvėpuoja, kol gyvena. Įkvepiant aplinkos oras pripildo plaučius, pro plaučių sienelę iš kraujo atiduodamas medžiagų apykaitos produktas anglies dvideginis ir kai kurios kitos medžiagos, o pasiimamas deguonis, būtinas organizmo ląstelėms gaminti energiją. Tai, kas po mainų susidaro plaučiuose, iškvepiame. Iškvepiame ne visą orą, dalis jo visuomet lieka plaučiuose; tačiau, kuo giliau iškvepiame, tuo didesnė dalis oro pakeičiama šviežiu aplinkos oru.

Atrodytų, kvėpuojame savaime, ir mokytis įkvėpti ir iškvėpti tikrai nereikia. Tačiau nesusimąstome, kad visi kvėpuojame skirtingai: vienaip kvėpuoja fizinį darbą, kitaip su kompiuteriu dirbantis žmogus, vienaip rūkantis, kitaip nerūkantis, dar daugiau – vienaip kvėpuojame per atostogas, kitaip dirbdami įtemptą darbą.

### Taisyklingas kvėpavimas

Ar esate pastebėję, kaip kvėpuoja dainininkai, pvz., jūsų draugai, lankantys chorą? Atrodo lyg jie kvėpuotų pilvu. Iš tikrųjų dainuojantys žmonės ištreniruoja kvėpavimo raumenis, ypač diafragmą, todėl kvėpuoja giliai ir geba sulaukyti kvėpavimą pakankamai ilgam nepritrūkdami oro. Joga užsiimančios žmonės taip pat pirmiausia išmoksta kvėpuoti. O mes patys giliau kvėpuojame, kai esame ramūs, atsipalaidavę. Žmogui palankiausias gilus, ramus kvėpavimas. Todėl, ypač patiriantiems nuolatinę įtampą žmonėms, rekomenduotina mokytis kvėpuoti. Tai naudinga ne tik plaučiams, tai padeda lengviau kontroliuoti stresinę situaciją, be to, mažiau pavargstama.



### Kaip išmokti kvėpuoti

Pradžioje mokykitės atsigulę, sėdėdami, vėliau – kai tik prisiminsite, ir pamažu įprassite sveikai kvėpuoti. Atsigulkite, užsidėkite vieną ranką ant pilvo, kitą – ant krūtinės; taisyklingai įkvepiant turi pakilti ranka ant pilvo, o iškvepiant ta pati ranka nusileidžia. Kitas pratimas: įkvėpkite pro nosį, mintyse skaičiuodami vienas, neskubėdami, ramiai iškvėpkite pro surauktas (lyg ruoštumėtės švilpti) lūpas – du trys.

### Kvėpavimas ir bronchų astma

Manoma, kad bronchų astmos priepuolį gali sukelti „persikvėpavimas“ (hiperventiliacija). Kai kvėpuojama greitai, dažnai, iš plaučių pašalinama daugiau anglies dvideginio negu normalu žmogaus organizmui, todėl bronchai susitraukia, žmogus pradeda dusti, švokšti, kosėti, bandydamas kompensuoti tokio kvėpavimo padarinius. Todėl viena iš sergančiųjų astma užduočių – išmokti

kvėpuoti ramiai, su pauzėmis. Tokia ir gerai žinomo Buteyko metodo, skirto sergantiesiems astma, esmė. Sportuojant kvėpavimo sistema taip pat treniruojama. Todėl liga nėra priežastis sėdėti namie. Tik svarbu, kad jūsų astma būtų tinkamai kontroliuojama vaistais (beje, įkvėpti juos iš inhaliatoriaus taip pat reikia mokėti) ir prieš sportuojant gerai apšilti, o pabaigus – daryti atsipalaidavimo pratimus. Tai seniau astma smarkiai apribodavo sergančiųjų galimybes gyventi visavertį gyvenimą. Dabar, esant šiuolaikiškiems gydymo būdams, šios problemos neliko. Kiekvienas ligonis reikiamu momentu paprastai naudojamu inhaliatoriumi gali susipurkšti reikalingų vaistų ir gyventi įprastu gyvenimo ritmu.

### **Atsikosėjimą taip pat galima kontroliuoti**

Sergant ligomis, dėl kurių kvėpavimo takuose kaupiasi skrepliai, ir juos gali būti sunku atkosėti (pvz., lėtinė obstrukcinė plaučių liga arba cistinė fibrozė), pravartu mokytis netgi kosėti – kad be didelio krūvio plaučiai gerai išsivalytų: patogiai atsisėdę, kiek pasilenkę į priekį giliai įkvėpkite (kaip choristai), sulaikykite kvėpavimą 2–3 sekundėms, porą kartų sukosėkite, turėtumėte atkosėti skreplių. Padarykite pertrauką, pakartokite pratimą 1–2 kartus.

### **Pagalba metantiems rūkyti**

Išmokę giliai kvėpuoti, lengviau mesite rūkyti. Dauguma žmonių rūkydami įkvepia giliai; gilus kvėpavimas ir suteikia tą malonų atsipalaidavimo pojūtį. Metę rūkyti taip giliai nebekvėpuoja ir būtent to labai pasiilgsta. Todėl, išmokus gilaus kvėpavimo technikos, lengviau pamiršti ir žalingą įprotį.

### **Ne tik kaip, bet ir kuo kvėpuoti**

Be abejo, svarbu ir koku oru kvėpuojame. Kvėpavimas druskų prisodrintu oru nuo seno vartotas tiek Rytų, tiek Vakarų medicinos. Šis metodas naudojamas sanatorijose įkuriant druskų kambarius. Čia oras prisodrintas tam tikrų specialių aerozolių, turinčių neigiamų jonų, kurie gydo bronchų astmą, padeda kvėpavimo takams apsivalyti. Sergančiųjų bronchų astma bronchai perdėtai reaguoja į įvairius dirgiklius (susitraukdami, paburkdami). Druskų kambariuose mažėja dirglumas, čia esančios dalelės slopina uždegimą. Druskų kambariai padeda atsigausti ir po kvėpavimo takų infekcinių ligų. Jei sergate lėtine kvėpavimo liga, nepamirškite, kad labai gali padėti tinkamas klimatas. Pajūrio oras prisodrintas druskų, taip pat ir plaučiams svarbaus magnio. Daug žmonių nuo astmos praktiškai pasveiko persikėlę gyventi į kalnus. Sergant kvėpavimo takų liga kaip papildoma priemonė gali padėti atpalaiduojamosios gydomųjų žolelių vonios – gluosnio, lobelijų.