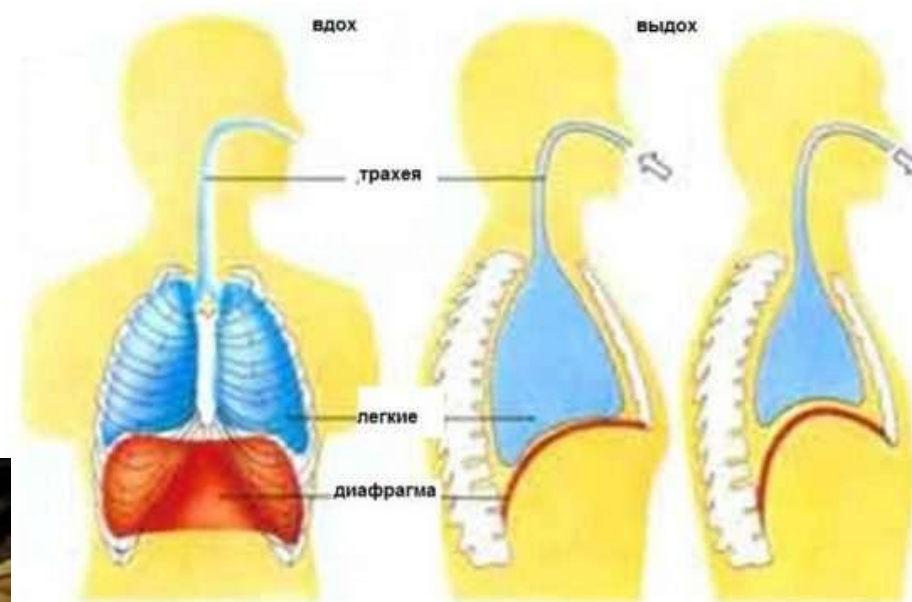


# Икота



Мы уже выяснили что наши легкие - это насос, роль поршня в котором выполняет диафрагма.





Именно при помощи диафрагмы мы способны набрать больше воздуха и не потратить при этом много сил.

Опытные пловцы очень много времени уделяют тренировкам диафрагмы. А оперные певцы так и вовсе тратят годы для достижения правильного дыхания.



Икота, по сути, это резкий спазм диафрагмы в результате которого она резко втягивает воздух в легкие (примерно за 0.25 сек.) при этом смыкаются голосовые связки в результате чего мы получаем забавное звуковое сопровождение сего процесса.



На самом деле икота- рефлекс. Младенцы очень часто икают, т.к. благодаря икоте они могут чередовать процессы дыхания и сосания молока матери. Именно поэтому икота встречается только у млекопитающих. А еще она помогает выгнать лишний воздух из



Виновником икоты у взрослых является блуждающий нерв.

Блуждающий нерв, проходя из грудной полости в брюшную, протискивается вместе с пищеводом через узкое отверстие в диафрагме. Раздражение блуждающего нерва может произойти при торопливой еде, при переедании, а также в неудобной позе, когда нерв сжимается, или при испуге, когда происходит резкий вдох.



Чтобы избавиться от икоты, нужно опять простимулировать блуждающий нерв, для этого можно положить немного сахара на язык, снова испытать внезапное нервное потрясение, выпить воды мелкими глотками. Но самым лучшим способом будет подышать в кулек, или задержать дыхание, тогда кровь перенасытится углекислым газом и с целью экономии кислорода организм прикажет нерву остановить эту «нервирующую» затею.

