

## حبس کردن نفس چه خطراتی دارد؟

تهران (پانا) - حبس کردن نفس همچنین باعث تجمع دی‌اکسید کربن در بدنتان می‌شود که می‌تواند از سد خونی-مغزی بگذرد و وارد مغزتان شود. افزایش میزان دی‌اکسید کربن مغز را وا می‌دارد تا تمایل به دم و بازدم (فرودادن هوا و خارج کردن هوا از ریه‌ها) افزایش دهد.

به گزارش همشهری، نگهداشتن نفس برای مدت‌های طولانی کار سختی است، چرا که بدن به اکسیژن نیاز دارد و آن را از طریق تنفس به دست می‌آورد. شما برای نفس کشیدن لازم نیست به آن فکر کنید، بدنتان به طور خودکار آن را انجام می‌دهد. نگهداشتن نفس بر خلاف آن چیزی است بدن برای انجام آن طراحی شده است.

### خطرات نگهداشتن طولانی مدت نفس

هنگامی که نفستان را حبس می‌کنید، میزان اکسیژن خونتان افت می‌کند و بعد از آن میزان دی‌اکسید کربن خون بالا می‌رود، چرا که بدن از طریق نفس است که این گاز زائد را از بدن خارج می‌کند.

افت میزان اکسیژن خون را در پزشکی & laquo; هیپوکسی & raquo; می‌نامند. پس از یک تا دو دقیقه قرار گرفتن در وضعیت هیپوکسی سلول‌های بدن شما رفتار متفاوتی با وضعیت معمول پیدا می‌کنند و همه اندام‌های بدن‌تان تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

اگر برای مدتی بیش از حد طولانی نفستان را نگهدارید، ممکن ریتم ضربان قلبتان به حالت نامنظم درآید و به دنبال آن آسیب به کلیه‌ها یا کبدتان رخ دهد.

حبس کردن نفس همچنین باعث تجمع دی‌اکسید کربن در بدنتان می‌شود که می‌تواند از سد خونی-مغزی بگذرد و وارد مغزتان شود. افزایش میزان دی‌اکسید کربن مغز را وا می‌دارد تا تمایل به دم و بازدم (فرودادن هوا و خارج کردن هوا از ریه‌ها) افزایش دهد.

اگر در این هنگام هنوز نفستان را نگه داشته باشید، ممکن است تشنج کنید، غش کنید و از حال بروید یا حتی به مغزتان آسیب بزنید.

نگهداشتن بیش از حد نفس در زیر آب به خصوص اگر تنها باشید، کار خطرناکی است چرا که ممکن است در هنگامی که هنوز زیر آب هستید، غش کنید یا از حال بروید. این عارضه ممکن است حتی در هنگامی در آب‌های کم‌عمق هستید، رخ دهد و به آن & laquo; بیهوشی در آب کم‌عمق & raquo; می‌گویند.

در چنین وضعیتی تمایل ذاتی بدن به نفس کشیدن غلبه می‌کند و شما که زیر آب هستید، آب را به درون ریه‌هایتان خواهید کشید و دچار غرق‌شدگی می‌شوید. برای همین است که همیشه توصیه می‌شود که همراه فرد دیگری شنا کنید، شنا کردن درست را بیاموزید و فقط در جا‌هایی که نجات‌غریق وجود دارد، شنا کنید.

چه مدتی می‌توان بدون خطر نفس را حبس کرد؟

برخی از افراد، به خصوص آن‌ها؛ که بومی مناطق کوهستانی هستند، ممکن است بتواند به علت ژنتیک و شان و زندگی کردن طولانی؛ مدت در ارتفاعات با هوای رقیق؛ تر و فشار اکسیژن پایین؛ تر برای مدت طولانی؛ تر نفس و شان را حبس کنند.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که کوه‌نشینان هیمالایا نسبت به افرادی که در ارتفاعات پایین‌تر زندگی می‌کنند، به نحو متفاوتی به افت اکسیژن واکنش نشان می‌دهند. این تفاوت؛ ها بیانگر سازگاری بهتر بدن این افراد برای زندگی در ارتفاعات بالاتر است که هوای رقیق؛ تر و اکسیژن کمتر دارد.

برخی از افراد قوم؛ باجاو؛ در جزایر اندونزی در جنوب شرق آسیا تا پنج ساعت از روز را در زیر آب در عمق ۷۰ متری می‌گذرانند، بدون اینکه لباس غواصی یا مخزن اکسیژن داشته باشند.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که طحال؛ های این افراد ۵۰ درصد بزرگتر از معمول است. طحال بزرگتر آن‌ها؛ می‌تواند مقدار بیشتری سلول؛ های خونی حامل اکسیژن را نسبت به شخص عادی ذخیره کند و به آن‌ها اجازه نگهداشتن بیشتر نفس را در زیر آب برای گردآوری ماهی، صدف و سایر چیز؛ ها می‌دهد.

آلکس سگورا و ندرل، غواص آزاد اسپانیایی که دارنده رکورد جهانی گینس برای طولانی‌ترین مدت نگه‌داشتن نفس به طور ارادی است، در سال ۲۰۱۶ توانست نفسش را برای ۲۴ دقیقه و ۳۰.۴۵ ثانیه نگهدارد.

غواصان برای رسیدن به چنین نتیجه‌ای پیش از شروع حبس کردن نفسشان برای چندین دقیقه اکسیژن خالص تنفس می‌کنند. طولانی‌ترین مدتی که یک فرد بدون استنشاق اکسیژن خالص پیش از حبس نفس، توانسته است نفس و اش را نگهدارد ۱۱ دقیقه و ۳۴ ثانیه است.

اما اغلب افراد می‌توانند فقط برای یک تا دو دقیقه نفس و شان را بدون خطر نگهدارند. مقدار زمانی که شما می‌توانید به راحتی و بدون ایجاد خطر نفستان را نگهدارید به وضعیت خاص بدنی شما و ژنتیک شما بستگی دارد.

اگر فردی با تجربه در زمینه حبس نفس نیستید، هیچ گاه تلاش نکنید که برای مدتی طولانی‌تر از ۲ دقیقه نفستان را نگهدارید، به خصوص اگر در زیر آب باشید.

آیا نگهداشتن نفس سودمندی هم دارد؟

برخی از بررسی‌های ابتدایی در حیوانات نشان می‌دهند که نگهداشتن نفس ممکن است به باززایی بافت مغزی آسیب‌دیده کمک کند.

استفاده از برخی از تکنیک‌های تنفسی که برخی از آن‌ها شامل نگهداشتن نفس هم هست، ممکن است التهاب را در بدن کاهش دهند.

برخی از تمرین‌های تنفسی که شامل نگهداشتن نفس برای چند ثانیه هستند، ممکن است بخشی از یک برنامه منظم ریلکسیشن یا آرامش بخشی باشند. همین‌این تمرین‌ها ممکن است به بهبود سلامت دستگاه قلب و عروق کمک کنند.