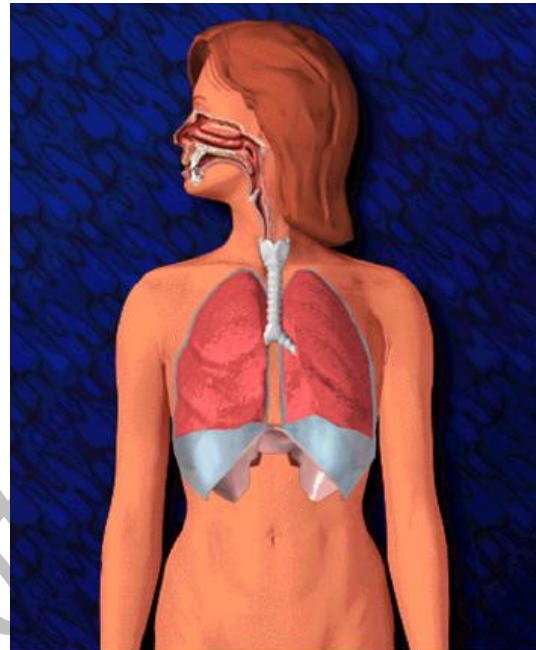


Το αναπνευστικό σύστημα

Το αναπνευστικό σύστημα είναι μια περίπλοκη διεύθυνση κοιλοτήτων και διόδων που καθοδηγούν το αέρα που έρχεται από έξω από το σώμα προς τους πνεύμονες και στο αίμα, και συνάμα αποβάλλει τα άχρηστα αέρια από το σώμα. Αυτό το σύστημα είναι υπεύθυνο για τη μηχανική διαδικασία της αναπνοής. Ένα ενήλικο άτομο αναπνέει 12 με 20 φορές το λεπτό.



Κατά τη διάρκεια εντατικής άσκησης, ο ρυθμός και το βάθος της αναπνοής αυξάνεται για να ανταπεξέλθει στις αυξημένες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα που συσσωρεύονται στο αίμα. Η αναπνοή είναι μια ακούσια διαδικασία όμως μπορούμε τόσο να την προκαλέσουμε όσο και να την εμποδίσουμε – όπως για παράδειγμα όταν κρατάμε την αναπνοή μας.

Ρουθούνια / Ρινική κοιλότητα Κατά τη διάρκεια της εισπνοής, ο αέρας περνά από τα ρουθούνια και προχωρά στη ρινική κοιλότητα όπου τα ξένα σώματα συγκρατούνται και ο αέρας θερμαίνεται και υγραίνεται, πριν προχωρήσει παρακάτω στο σώμα. Αυτό είναι και το μέρος του σώματος που στεγάζει την αίσθηση της μυρωδιάς.

Ιγμόρεια Τα ιγμόρεια είναι μικρές κοιλότητες που καλύπτονται από μια μεμβράνη που λέγεται βλεννογόνο και βρίσκονται εντός των οστών του κρανίου.

Φάρυγγας Ο φάρυγγας είναι ο κοινός δρόμος του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος.

Λάρυγγας Ο λάρυγγας χρησιμεύει τόσο για την αναπνοή όσο και για την παραγωγή της φωνής με τα δύο ζευγάρια των φωνητικών χορδών που υπάρχουν σ' αυτόν. Βρίσκεται μεταξύ του φάρυγγα και της τραχείας.

Τραχεία Η τραχεία αποτελείται από χόνδρινους δακτυλίους και συνδετικό ιστό. Οι χόνδρινοι δακτύλιοι βοηθούν την τραχεία να παραμένει πάντοτε ανοικτή, ώστε να μπορεί ο αέρας να περνά. Η τραχεία, πριν την είσοδό της στους πνεύμονες, διακλαδώνεται στους δύο **βρόγχους**.

Πνεύμονες Οι πνεύμονες είναι το όργανο που κάνει την ανταλλαγή αερίων. Μέσα στους πνεύμονες οι βρόγχοι υποδιαιρούνται συνεχώς σε πολλούς μικρότερους και στενότερους σωλήνες, τα **βρογχίδια**, που σχηματίζουν το βρογχικό δέντρο. Κάθε βρογχίδιο καταλήγει σε μια ομάδα από πολύ μικρούς σάκους που λέγονται κυψελίδες. Κάθε κυψελίδα περιβάλλεται από ένα μεγάλο διακλαδισμένο αριθμό αιμοφόρων αγγείων. Είναι σ' αυτό το σημείο που τα αέρια εισέρχονται ή εξέρχονται από την κυκλοφορία του αίματος.

www.diatrofologos.com