

التنفس

مقدمة:

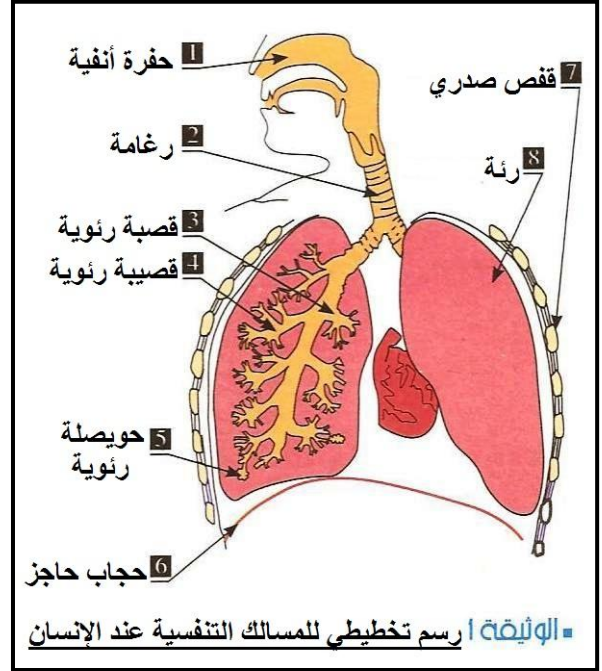
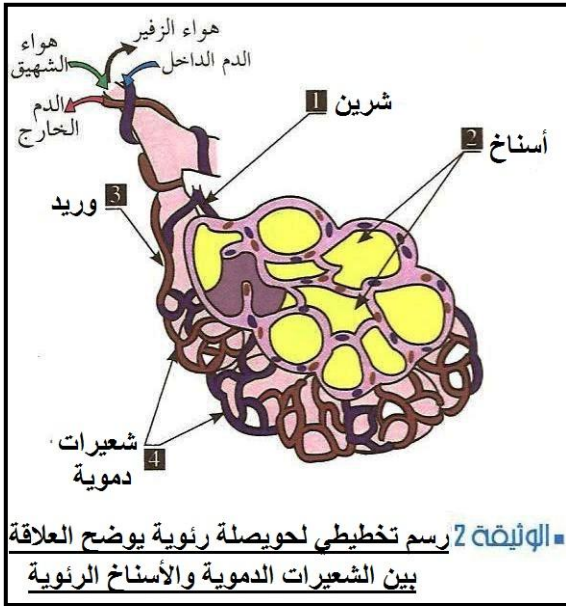
ثنائي الأوكسجين غاز ضروري للحياة. يتزود به جسم الإنسان باستمرار من الهواء بواسطة وظيفة التنفس التي تمكن الجسم كذلك من التخلص من غاز ثنائي أوكسيد الكربون.

تساؤلات:

- * كيف تتم التبادلات الغازية التنفسية على مستوى الرئتين؟
- * ما مصير ثنائي الأوكسجين داخل الجسم؟ وما مصدر ثنائي أوكسيد الكربون المطروح؟
- * كيف يتم تجديد الهواء في الرئتين؟
- * كيف نحافظ على صحة وسلامة الجهاز التنفسي؟

I. خصائص مساحة التبادلات الغازية التنفسية على مستوى الرئتين:

(1) **بنية الجهاز التنفسي:** (أنظر و 1-2 على ورقة الرسم)



يتكون الجهاز التنفسي من مسالك هوائية ورئتين موجودتين داخل القفص الصدري، وتتكون المسالك التنفسية من: منحرفين، رغاممة، قصبتيين رئويين، قصبتيات رئوية تنتهي بأكياس هوائية تسمى حويصلات رئوية تتضمن الأسناخ الرئوية.

(2) خصائص مساحة التبادل على مستوى الرئتين:

تتميز الرئة ببنية تيسر التبادلات الغازية التنفسية بين الهواء السخني ودم الشعيرات الدموية، ومن أهم خصائص هذه البنية:

- * العدد الإجمالي للأسناخ الرئوية ما بين 600 و 700 مليون سنخ.
- * مساحة مجموع الأسناخ الرئوية نحو 200 m^2 (تعاود تقريبا مساحة ملعب كرة المضرب).
- * مساحة التماس بين الهواء السخني ودم الشعيرات الدموية نحو 70 m^2 .
- * سمك الجدار الفاصل بين الدم والهواء على مستوى الأسناخ أقل من $1 \mu\text{m}$.
- * حجم الدم الذي يعبر الرئتين نحو 8000 L من الدم في اليوم.

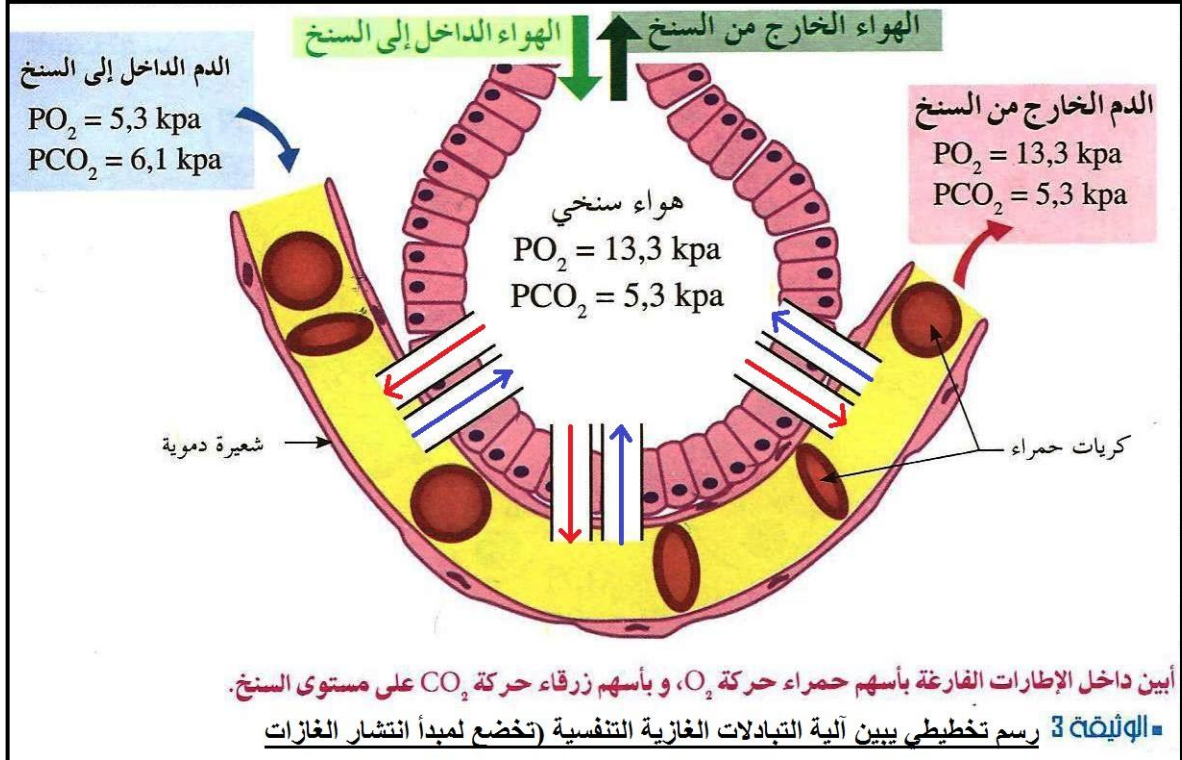
II. التبادلات الغازية التنفسية على مستوى الرئتين:

(1) مقارنة هواء الشهيق وهواء الزفير والدم الداخل والدم الخارج من الرئتين:

الدم الخارج	الدم الداخل	وهواء الزفير	هواء الشهيق	
20	15	16	21	نسبة O_2 ب ml/l
49	53	4.5	0.03	نسبة CO_2 ب ml/l

نستنتج من خلال الجدول أن هناك نسبة من ثنائي الأوكسجين تمر من الهواء السخني إلى دم الشعيرات الدموية، ونسبة من ثنائي أوكسيد الكربون تمر من دم الشعيرات الدموية إلى الهواء السخني، إنها تبادلات غازية تنفسية تحدث بين الهواء السخني ودم الشعيرات الدموية.

(2) آلية التبادلات الغازية بين الهواء السخّي ودم الشعيرات الدموية: (أنظر و3 على ورقة الرسم)



يصل إلى الأسناخ دم غني ب O_2 ، كما يصل إلى الشعيرات الدموية المحيطة بها دم غني ب CO_2 ، فتحصل تبادلات غازية بين دم الشعيرات وهواء الأسناخ عن طريق الانتشار عبر الجدار الدقيق الفاصل بينهما. تتم التبادلات الغازية التنفسية نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي لكل من O_2 و CO_2 من جهتي الجدار الفاصل بين الهواء السخّي ودم الشعيرات الدموية، وللحفاظ على الفرق في الضغط الجزئي لهذين الغازين، يجب تجديد الهواء السخّي باستمرار.

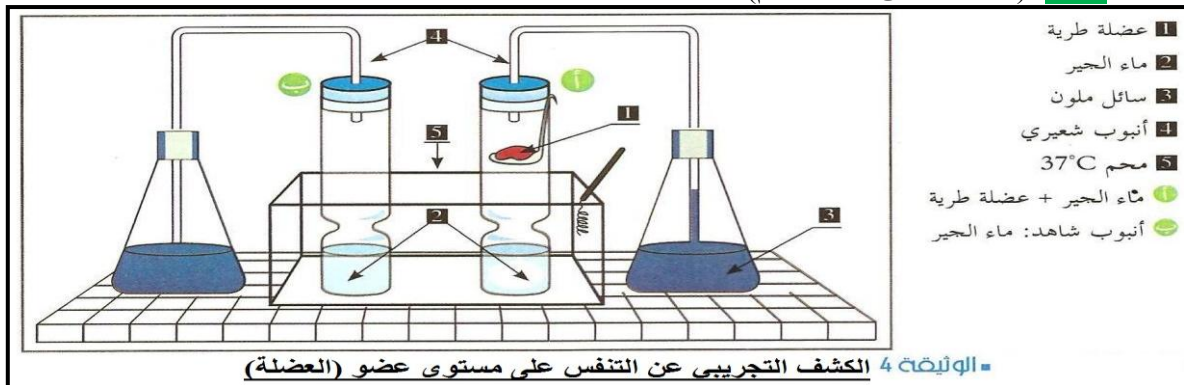
III التبادلات الغازية التنفسية على مستوى الأعضاء:

(1) الكشف عن التبادلات الغازية التنفسية على مستوى الأعضاء:
أ - ملاحظة:

كمية O_2 الموجودة في 100 ml من الدم الداخل		كمية CO_2 الموجودة في 100 ml من الدم الخارج		
من الدم الداخل	من الدم الخارج	من الدم الداخل	من الدم الخارج	
20	14	46	52	الدماغ
20	15	46	52	العضلات
20	9	46	55	القلب
20	18.5	46	47	الكليتان

نلاحظ أن الدم الذي يدخل إلى الأعضاء يكون غنيا ب O_2 ويفتقر لـ CO_2 ، بينما الدم المغادر لها يكون غنيا ب CO_2 ويفتقر لـ O_2 .

ب - تجربة: (أنظر و4 على ورقة الرسم)



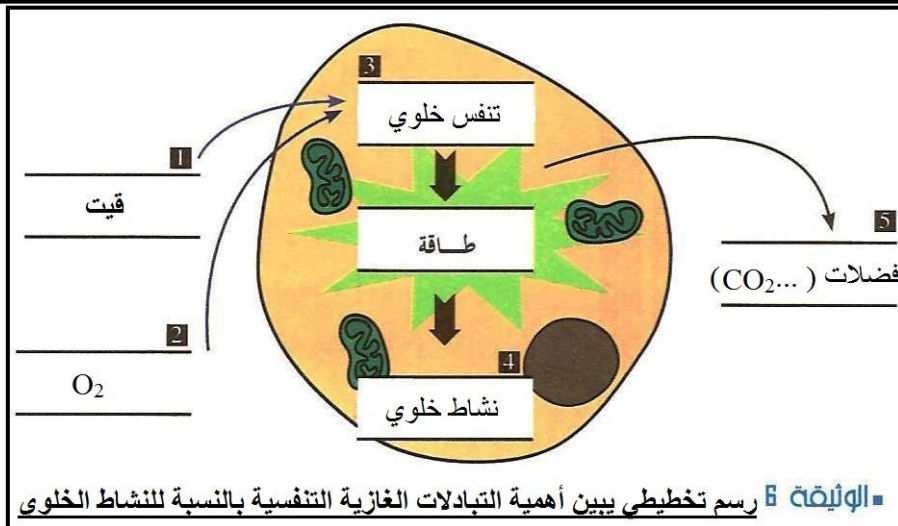
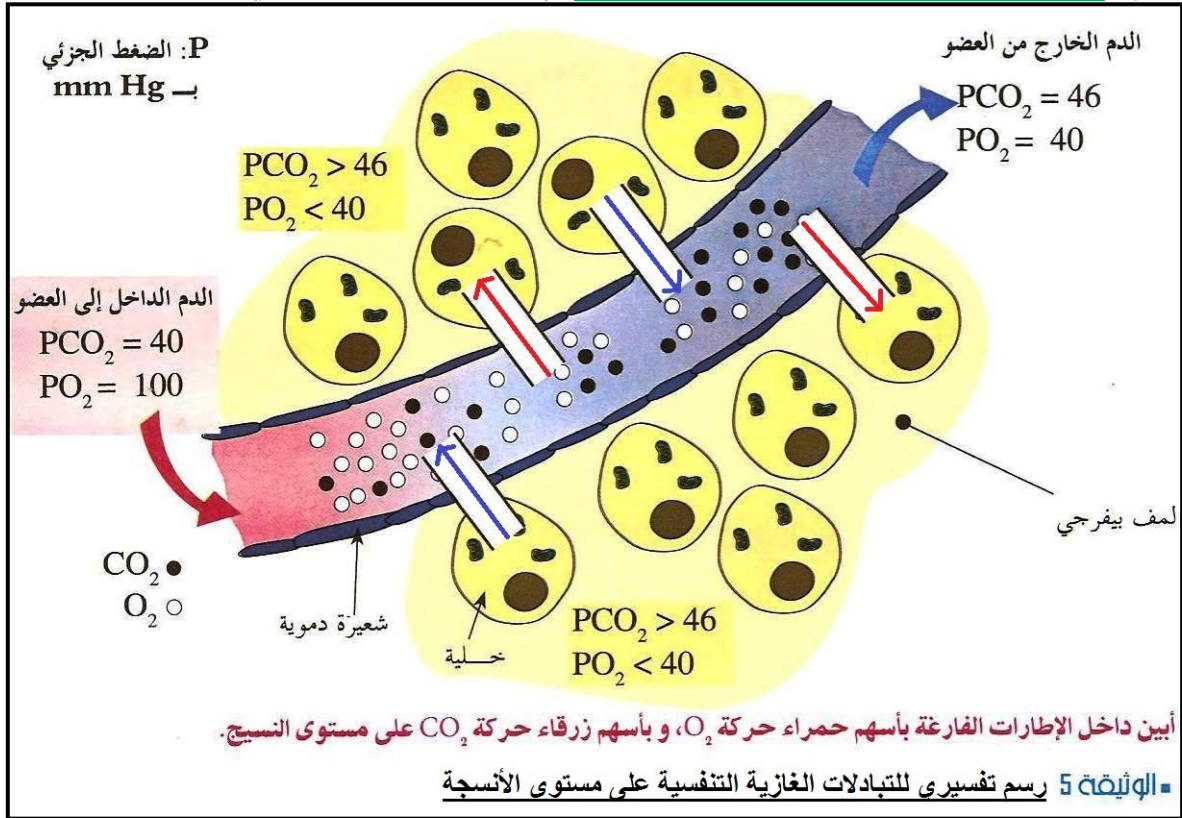
ج - نتائج وتفسيرات:

بعد مرور ساعات من انطلاق التجربة، نلاحظ تعكر ماء الجير نتيجة وجود CO_2 الذي طرح من طرف العضلة الطرية، كما نلاحظ صعود الماء الملون في الأنبوب الشعيري نتيجة نقص كمية الهواء داخل الأنبوب، ومن خلال تحليل هواء الأنبوب يتبين أن نسبة O_2 هي التي انخفضت بحيث امتصت من طرف العضلة الطرية.

د - استنتاج:

نستنتج من خلال التجربة أن أعضاء الجسم تمتص ثنائي الأوكسجين من الدم، وتطرح فيه ثنائي أوكسيد الكربون (الأعضاء تننفس). وبما أن الأعضاء مكونة من خلايا، فهذه الأخيرة هي التي تننفس، وتسمى هذه الظاهرة: التنفس الخلوي.

(2) آلية التبادلات الغازية التنفسية على مستوى الأعضاء: (أنظر و5-6 على ورقة الرسم)



يعتبر التنفس ضروريا لضمان الوظائف الحيوية لجميع أعضاء الجسم، ويتمثل في امتصاص O_2 وطرح CO_2 ، بحيث تتم هذه التبادلات بين الدم وخلايا الأعضاء بطريقة غير مباشرة، عن طريق اللمف البيفرجي الذي تسبح فيه الخلايا. هذه التبادلات الغازية ناتجة عن اختلاف الضغط الجزئي لـ O_2 و CO_2 داخل الخلايا من جهة وفي اللمف البيفرجي من جهة أخرى، حيث يتم تبادل الغازات بانتشار O_2 من الدم (الحيز ذي الضغط الجزئي المرتفع) إلى الخلايا (الحيز ذي الضغط الجزئي المنخفض)، ويتم انتشار CO_2 في الإتجاه المعاكس.

يتجلى التنفس الخلوي في استعمال O_2 لهدم مواد القيت العضوية وذلك لإنتاج الطاقة الضرورية لنشاط الخلية، ويترتب عن ذلك طرح CO_2 وفضلات أخرى كالبولة والحمض البولي، وتسمى هذه العملية: الأكسدة التنفسية.

ملاحظة:

تتم التبادلات الغازية، سواء على مستوى الرئتين أو الأعضاء، بفضل فارق الضغط الجزئي لـ O_2 و CO_2 من جهتي الجدار الفاصل، وللحفاظ على الفرق في الضغط الجزئي لهذين الغازين، يجب تجديد الهواء السخى باستمرار.

IV. وقاية الجهاز التنفسي:

سبل الوقاية منها	عواقبها على الجهاز التنفسي	الأخطار المهددة لسلامة الجهاز التنفسي
تجنب التدخين	* هدم الأهداب التي تكسو المسالك التنفسية * ارتفاع نسبة السرطانات الرئوية * تقلص القصبات الهوائية	التدخين 
* تجنب مخالطة الناس في حالة الإصابة بالسل * إجراء فحص إشعاعي عند الشعور بعلامات غير عادية في الجهاز التنفسي * التلقيح ضد مرض السل بواسطة لقاح BCG	الشعور بالتعب، ارتفاع درجة الحرارة، الهزال والسعال الشديد	مرض السل 
* القيام بنزهات (في الغابات والمنتزهات الخضراء) * ممارسة الرياضة في هذه المنتزهات * استعمال قناع واقي * المساهمة في الحد من التلوث * المراقبة المستمرة لجودة الهواء في المدن	إصابة بعض الأشخاص الأكثر حساسية بقصور تنفسي تتقر معه أعضائهم لـ O_2 ويتراكم معه CO_2 والغازات السامة في دمهم	تلوث الهواء 

الهتفة 9 جدول يلخص بعض الأخطار المهددة للجهاز التنفسي، عواقبها وسبل الوقاية منها

يتصل الجهاز التنفسي بالمحيط الخارجي، مما يجعله عرضة لعدة أخطار تؤثر في سلامته وسلامة الجسم.

1) التدخين وأخطاره على الجهاز التنفسي: (انظر و 1 ص 48)

تحتوي السجائر على عدد كبير من المواد السامة وكذلك المواد المسببة للسرطانات. ومن بين هذه المواد نذكر القار، النيكوتين وأحادي أكسيد الكربون. من بين عواقب التدخين على الجهاز التنفسي:

- * هدم الأهداب التي تكسو المسالك التنفسية إثر التهاب حاد ناتج عن دخان السجائر.
- * ارتفاع نسبة السرطانات الرئوية نتيجة توضع القار في المسالك التنفسية.
- * تقلص القصبات الهوائية وظهور نوبات الربو تحت تأثير النيكوتين.

2) بعض أمراض الجهاز التنفسي:

← السل: La tuberculose (انظر و 2-3 ص 48)

السل الرئوي مرض جرثومي معد يتمثل على شكل درنات في النسيج الرئوي. ومن أعراضه الشعور بالتعب وارتفاع الحرارة والهزال والسعال الشديد، وعندما يسعل المصاب يردد في الهواء المحيط به الجراثيم ويسبب العدوى. وللوقاية من هذا المرض يمكن إتباع الاحتياطات التالية:

- * تجنب مخالطة الناس في حالة الإصابة بالمرض لتفادي انتشار العدوى.
 - * إجراء فحص عند ظهور علامات المرض للكشف المبكر عنه.
 - * التلقيح ضد المرض بواسطة لقاح خاص والتذكير به وفق جدول التلقيحات.
- ينتج مرض السل عن بكتيريا تسمى عصيات كوخ. KOCH.

← الربو: L'asthme

من أعراض الربو صعوبة في التنفس، التهاب في القصبات الهوائية والسعال. يظهر عند بعض الأشخاص نتيجة عوامل مؤرجة مثل الرطوبة وغباب المنازل ودخان المصانع...

← الزكام: La grippe

مرض معد ينتقل من شخص مصاب إلى آخر سليم بواسطة قطرات ضبابية من مصدر تنفسي أو لعابي. ومن أعراضه ارتفاع درجة حرارة الجسم، تعب عام، صداع وآلام في الرأس، سعال وسيلان أنفي، التهاب في القصبات الهوائية، وللوقاية من الزكام يوجد تلقيح سنوي لتجنب هذا الداء، كما يتم وصف بعض الأدوية التي تساعد على تجنب مضاعفات التعفن.

(3) تأثير بعض ملوثات الهواء على الجهاز التنفسي: (انظر الوثيقة 4 ص 49)

ينتج تلوث الهواء عن أنشطة الإنسان الصناعية التي تزداد مع ازدياد ساكنة العالم. ومن بين المواد الملوثة للهواء ثنائي أكسيد الكربون، أحادي أكسيد الكربون، أكسيد الأوزون... ويسبب تلوث الهواء اضطرابات في وظيفة التنفس.

(4) وقاية الجهاز التنفسي:

يصاب الجهاز التنفسي بعدة اختلالات وظيفية كالربو والسل الذي يعد آفة صحية كبرى، ويشكل التلقيح والتوعية الصحية ومحاربة التدخين وتلوث الهواء أنجع الوسائل للوقاية من أمراض هذا الجهاز.

- تجنب مخالطة الناس في حالة الإصابة بالسل.
- إجراء فحص إشعاعي عند الشعور بعلامات غير عادية في الجهاز التنفسي للكشف المبكر عن المرض.
- التلقيح ضد السل بواسطة لقاح BCG و التذكير به وفق جدول التلقيحات.
- القيام بتمارين رياضية في الهواء الطلق.
- تجنب الأماكن التي تعرف تلوثاً هوائياً.
- محاربة التدخين والمخدرات.
- تجنب الأماكن التي توجد بها العوامل المؤرجة والمسببة للربو خصوصاً لذا الأشخاص الأرجيين ..
- التلقيح السنوي ضد الزكام خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة .

.V. خطاطة عامة: (أنظر و10 على ورقة الرسم)

