



رفلکس شیرجه ی پستانداران یا به اختصار رفلکس شیرجه، عکس العملی غیر ارادی در پستانداران است که طی آن عمل تنفس بهینه گشته و جانور را قادر می سازد تا مدت زمان طولانی تری را زیر آب سپری کند. رفلکس شیرجه در پستانداران آبی مثل سیل، سمور، دلفین ها و نهنگ ها نمود بیشتری دارد و در سایر پستانداران مثل انسان ضعیف تر عمل می کند.

رفلکس شیرجه ی هر جانوری به طور ویژه بر اثر تماس آب سرد با صورت آغاز می شود. و به غیر از صورت با فرو رفتن سایر اعضاء بدن در آب این رفلکس آغاز نخواهد شد. همچنین در حیوانات و انسان های جوان به طور چشمگیری انجام می شود.

هنگام بروز رفلکس شیرجه، تغییرات زیر در بدن انجام می شود:

- 1) کاهش ضربان قلب: ضربان قلب کاهش می یابد
  - 2) انقباض مویرگ های خون رسان به اعضاء انتهایی بدن: این عمل برای اکسیژن رسانی هر چه بیشتر به اعضاء حیاتی مثل قلب و مغز صورت میگیرد
  - 3) جابه جایی خون که عموماً در اعماق بسیار زیاد صورت میگیرد و طی آن پلاسماي خون از اعضاء پایین تر بدن به اعضاء بالاتر منتقل می شود.
- در نتیجه افراد در حالت هوشیاری یا بیهوشی قادر خواهند بود زمان طولانی تری را بدون اکسیژن در زیر آب سپری کنند و زنده بمانند.

منبع ترجمه: DIVESSI  
مترجم: فروغ سلطانی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin\\_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد