

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Ziewajmy na zdrowie

- Lekarze zaobserwowali, że ludzie, którzy znajdują się w ciężkim stanie, np. po operacji lub wypadku w ogóle nie ziewają. Gdy zaczynają to robić, wracają do zdrowia. Niektórzy uważają nawet, że pierwsze ziewnięcie oznacza przełamanie kryzysu.
- Częste ziewanie jest charakterystyczne dla epilepsji, migreny, stwardnienia rozsianego i choroby morskiej, pojawia się po odstawieniu narkotyków lub rzuceniu palenia.
- Ziewanie całkowicie zanika u chorych na Parkinsona lub choroby charakteryzujące się brakiem dopaminy >li>W latach osiemdziesiątych XX wieku, amerykańskim uczonym udało się wyhodować, poprzez wielokrotne krzyżówki genetyczne szczury, których życie składało się tylko z jedzenia i ziewania. Za te niecodzienne zachowania odpowiadały niespotykane u innych gatunków wahania w poziomie dopaminy.

Dziś dominuje przekonanie, że to organizm dopomina się większej dawki tlenu. Głęboki wdech działa jak pompa ssąca. Krew zostaje lepiej nasycona tlenem i krąży szybciej, rośnie ciśnienie i liczba skurczów serca, a mózg jest lepiej dotleniony. Niedobór tlenu ujawnia się przecież także

w sytuacjach stresowych, gdy oddychamy nieco płycej. W niedotlenionej krwi zwiększa się stężenie dwutlenku węgla - ziewanie ratuje nas przed zatruciem. Gdy zwalniamy obroty, w organizmie zwiększa się produkcja tlenu azotu, który działa jak trucizna, drażniąc komórki pnia mózgu. Broniąc się przed zatruciem, mózg chce więcej tlenu i prowokuje ziewanie. Wiele wskazuje na to, że mieści się ono w naszym mózgu, w podwzgórze. Znajduje się tu kilka neuroprzekazników. Są to wyspecjalizowane połączenia nerwowe, które wytwarzają neurohormony (dopaminę i oksytocynę), hormon adrenokortykotropowy (ACTH) oraz aminokwas glicynę, aby sprawnie działał organizm i system nerwowy. Gdy proporcje między nimi zostają zachwiane, zaczynamy ziewać, np. im mniej w organizmie dopaminy, tym częściej to robimy. Istnieje także teoria tzw. „budzika” opracowana przez uczonych z Pensylwanii. Zgodnie z tą teorią ziewamy, gdy trzeba ze stanu spoczynku przejść do działania lub gdy musimy działać, choć chce nam się spać. Odruch ziewania pojawia się, aby bronić nas przed zaśnięciem. Inni uczeni przypuszczają, że poranne ziewanie jest prowokowane przez nadmiar ACTH - hormonu, którego stężenie wzrasta w nocy, by osiągnąć bardzo wysoki poziom przed przebudzeniem. Ale organizm nie znosi braku równowagi między neurohormonami i hormonami. Zatem nadmiar ACTH mógłby tłumaczyć fakt, że po obudzeniu chętnie się przeciągamy i przeciągle ziewamy. Dla wieczornego ziewania znaleziono inne wytłumaczenie - ma służyć rozciągnięciu płuc, przewietrzeniu ich i przygotowaniu organizmu do kilkugodzinnego snu, kiedy to oddychamy płycej i rzadziej. Stłumione ziewnięcie, zawsze jest niesatysfakcjonujące. Jeśli i to częściowo powstrzymamy, rozpoczyna się seria nieudanych ziewnięć, które i tak zakończą się porządym, głębokim ziewnięciem połączonym ze swoistym rytuałem. Ale, by doszło do tego, organizm musi wyprodukować swoisty „koktajl na ziewanie”. W jego skład wchodzi wiele substancji chemicznych spokojnie krążących po naszym organizmie. Gdy spotka się ze sobą dopamina, serotonina, tlenek azotu, oksytocyna oraz hormon ACTH - oczywiście w zachwianych proporcjach - musimy sobie ziewnąć.

Wyróżnia się trzy fazy ziewania:

- Długi wdech: niekiedy towarzyszy mu nie tylko świszczące wciąganie powietrza do płuc, ale i indywidualna „gimnastyka”. Otwieramy szeroko usta, żuchwa opada nisko. Trwa to 4-6 sekund. Skrzydełka nozdrzy odchylają się ku górze. Niewidoczne części nosa i gardła rozszerzają się maksymalnie, aby przepuścić jak najwięcej powietrza. Język wydłuża się i nieco wysuwa do przodu. Przepona obniża się, a płuca wypełnia powietrze. Napinają się również mięśnie klatki piersiowej. Wzrasta ciśnienie krwi i tętno.
- Wstrzymanie oddechu: zwykle robimy to, gdy mamy szeroko otwarte usta. Trwa to 2-4 sekund. W tym samym czasie napinają się mięśnie szyi, oczy mrużą się i łzawią, w ustach pojawia się więcej śliny, bo szerokie otwarcie ust pobudza do pracy ślinianki. Zwykle robi się nam wtedy bardzo przyjemnie. Gdy usta są szeroko otwarte oraz maksymalnie rozciągnięte gardło i nozdrza, dociera do nas więcej zapachó - wyostrza się zmysł węchu.
- Wydech: to ostatnia faza ziewania. Powietrze szybko jest wypychane z płuc. Wszystkie mięśnie rozluźniają się, a usta same się zamykają. Wprawione w ruch przez strumień powietrza struny głosowe zaczynają drgać i wydajemy dziwne dźwięki.

Ziewają również wszystkie ssaki, a także ryby i ptaki. Niektóre gatunki, zwłaszcza psy i duże koty ziewają zbiorowo, prawie zawsze w tym samym czasie, jednak nie „zarażają się” ziewaniem. To cecha typowo ludzka. My zarażamy się nie tylko od siebie nawzajem ale też od innych gatunków - najczęściej własnych psów i kotów. Jeśli w dużej grupie ludzi ktoś zacznie ziewać, inni błyskawicznie zaczynają go naśladować. Niektórzy uczeni twierdzą nawet, że częściej ziewają osoby z cechami schizofrenicznymi oraz te z silnie rozwiniętą empatią. Niemowlęta i małe dzieci ziewają „same dla siebie”, żeby gimnastykować płuca. Do drugiego roku życia nie reagują na nasze ziewanie, później jednak dołączają do reszty swojego gatunku.

Naukowcy z USA na łamach pisma "Cognitive Brain Research" twierdzą, że ludzie skłonni do empatii

częściej "zarażają" się ziewaniem. Z przeprowadzonych przez nas testów wynika, że osoby, które trudno zrazić ziewaniem mają również problemy z wczuwaniem się w sytuację innych ludzi. Rzadziej na przykład rozumieją, że zniewaga czy niedelikatne zachowania mogą sprawić komuś przykrość. Doświadczenia, w czasie których uczestnicy oglądali nagrania wideo z ziewającymi osobami, miały pomóc badaczom ocenić przyczyny zarażania się ziewaniem. Badacze sądzą, że ich wyniki mogą też tłumaczyć dlaczego chorzy na schizofrenię, którzy trudno utożsamiają się z odczuciami innych, rzadko zarażają się ziewaniem. Zdaniem jednego z badaczy, dla osobników żyjących w grupie bardzo ważna jest gotowość do robienia tych samych rzeczy o tej samej porze. Wcześniejsze badania wykazały, że po obejrzeniu wideo z nagraniem ziewaniem lub jedynie po wysłuchaniu rozmowy o ziewaniu około 40-60 proc. osób zaczyna ziewać. Zjawisko to stało się przedmiotem zainteresowania wielu badaczy, w tym także psychologów. Jednak biologiczne podłoże "zaraźliwego" ziewania nie zostało dotąd poznane. Jedna z hipotez głosząca, że wywołuje je niedostateczne natlenienie pomieszczenia została odrzucona, gdyż eksperymenty wykazały, że ludzie ziewają podobnie często niezależnie od dostępności tlenu. Z kolei Beanninger uważa, że ziewanie pomaga utrzymać aktywność mózgu w sytuacjach, w których sen jest niepożądany. To mogłoby tłumaczyć, dlaczego największą częstotliwość ziewania obserwuje się nad ranem, po przebudzeniu i w nocy, gdy próbujemy oddalić sen. Ponadto badacz zaobserwował, że ziewanie sprzyja pobudzeniu akcji serca.

MC

<http://laboratoria.net/home/10621.html>

**Informacje dnia:** [Rozpoczęło się odliczanie do Targów PCI Days](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#) [Rozpoczęło się odliczanie do Targów PCI Days](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#) [Rozpoczęło się odliczanie do Targów PCI Days](#) [Długoterminowe skutki COVID-19](#) [Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny Niemcy otwierają Centrum Astrofizyki](#) [Prywatna misja na ISS wystartowała m.in. z polskim sprzętem do badania mózgu](#) [Prognozy wiosenne są dla synoptyków dużym wyzwaniem](#)

**Partnerzy**