**Икота и зевота**

"Чарлз Осборн из Антона, шт. Айова, США, начал икать в 1922 году. Он вел нормальный образ жизни, был дважды женат и имел 8 детей, а икать перестал в 1990 году".

"Книга рекордов Гиннесса"

**Икота.**

Это неспецифическое нарушение функции внешнего дыхания возникает в результате серии судорожных толчкообразных сокращений диафрагмы и проявляется субъективно неприятными короткими и интенсивными дыхательными движениями. Она возникает иногда у здоровых людей без видимой причины и, как правило, представляет собой безвредное, быстро прекращающееся явление.

Икота может возникнуть при общем охлаждении (особенно у детей раннего возраста), при перерастяжении желудка (переполнении его пищей), а также при центрогенном или прямом раздражении диафрагмального нерва (описан случай возникновения длительной икоты с частотой сердечного ритма при замыкании поврежденного провода от кардиостимулятора на диафрагмальный нерв).

Икота, возникшая в результате воздействия внешних факторов, довольно легко ликвидируется глубоким вдохом, задержкой непродолжительной дыхания или несколько глотков холодной воды.

Икота может быть также симптомом некоторых заболеваний. В случае раздражения диафрагмы при воспалительном процессе в брюшной полости. Икота иногда становится продолжительной и болезненной. Икота возникает при некоторых заболеваниях головного и спинного мозга, может наблюдаться при инфаркте миокарда, инфекционных заболеваниях и психическом возбуждении. В случаях длительной, упорной икоты необходимо обратиться к врачу, который установит ее причину и назначит лечение.

**Зевота**

"Зевота - вовсе не показатель недосыпания. Ученые считают, что это физиологическое действие стимулирует работу мозга. Так что зевать на уроке, оказывается, даже полезно!"

Агентство ПРЕСС-ЗДРАВ

Зевота. Это рефлекторный акт; появляется при утомлении, пребывании человека в душном или накуренном помещении, ухудшении работы сердца и сосудов, отсутствии мышечной деятельности, а также в сонливом состоянии. Выражается в глубоком затяжном вдохе и относительно быстром выдохе при широко открытых рте, зеве, голосовой щели, сопровождается своеобразным звуком; легко возникает как подражательное действие. Длительная зевота может быть симптомом кислородного голодания мозга и некоторых других болезненных состояниях, требующих медпомощи.

Также человек при зевании (как и при глотании) выравнивает давление в барабанной полости среднего уха. Если внешнее давление меняется (например, в самолете) возникает разность давлений - "закладывает уши". А так как полость среднего уха соединена с глоткой евстахиевой трубой, то при зевании этот проход открывается, вентилируя среднее ухо и уравнивая давление в нем с атмосферным.

Давление в этом воздушном пространстве (полости среднего уха) важно учитывать и при нырянии; ныряльщик должен стараться, нагнетая воздух в ротовой полости ("продувая уши") или делая глотательные движения, уравнивать его с возрастающим наружным давлением. Если это не удается, возникает опасность разрыва барабанной перепонки.