

Khả năng chứa O₂ và CO₂ trong máu

Tương tự, CO_2 cũng tạo dạng hợp chất trong máu

Tổng lượng O₂ trên một đơn vị thể tích máu gồm

- O2 **gắn Hb** (phần lớn)
- O2 khuếch tán vào **hòa tan trong huyết tương** (phần nhỏ) → Chỉ cái này mới gây ra **AS riêng phần O2 trong máu**

Thở sâu

- AS riêng phần O₂ phế nang tăng
- AS riêng phần CO₂ phế nang giảm
- ⇒ Tốc độ khuếch tán tăng -> **tốt**

Thở nông: gây ra điều ngược lại -> không tốt

Từ đồ thị dưới

- 1 - khi thở nông: thể tích thông khí phổ biến khoảng 0,45 lít (trên đồ thị là 3,45 lít trừ đi 3 lít), nhiều người còn ít hơn
- 2 - thể tích thông khí khi thở sâu có thể đạt đến 3,5 lít (trên đồ thị là 5 lít trừ đi 1,5 lít).

