

Khả năng chứa O₂ và CO₂ 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 sẽ tăng
- AS riêng phần CO₂ sẽ 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).

