19 Ιανουαρίου 2023

Αναπνέετε με ανοιχτό στόμα; Γιατί πρέπει να το διορθώσετε – Πέντε κίνδυνοι για την υγεία

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Μπορεί η αναπνοή από το στόμα να φαντάζει σαν μια αθώα συνήθεια, όμως σύμφωνα με τους ειδικούς εγκυμονεί μια σειρά από κινδύνους για την υγεία. Ανακαλύψτε τους και απαλλαγείτε άμεσα από αυτή τη βλαβερή συνήθεια

Είτε φταίει το κοινό κρυολόγημα, είτε μια αλλεργία, είτε οποιαδήποτε άλλη παθολογία, όλοι έχουμε αντιμετωπίσει κάποια στιγμή το δυσάρεστο φαινόμενο της βουλωμένης μύτης που μας αναγκάζει να αναπνέουμε από το στόμα. Σύμφωνα με τους ειδικούς υγείας, όμως, όσο κι αν είναι μονόδρομος σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν πρέπει να συνηθίζουμε σε αυτό τον τρόπο αναπνοής, καθώς δεν είναι σωστός για την υγεία μας.

Η αναπνοή από τη μύτη είναι ο φυσικός τρόπος του σώματος να διασφαλίζει ότι λαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα οξυγόνου. Οι αναπνευστικές οδοί της μύτης υγραίνουν και ζεσταίνουν τον αέρα που αναπνέουμε καθώς εισέρχεται στον οργανισμό, ενώ παράλληλα τον φιλτράρουν, καθαρίζοντάς τον από τη σκόνη και τα αλλεργιογόνα. Η εκ του στόματος αναπνοή, από την άλλη, μπορεί να προκαλέσει ποικίλα προβλήματα, από μικροενοχλήσεις μέχρι σοβαρούς κινδύνους

υγείας.

Οι περισσότεροι συνηθίζουν να αναπνέουν από το στόμα όταν κάτι τους εμποδίζει να αναπνεύσουν κανονικά, από τη μύτη.

Οι συνηθέστερες αιτίες αυτής της βλαβερής συνήθειας είναι:

Ρινική συμφόρηση, η οποία προκύπτει συνήθως από κοινό κρυολόγημα, λοίμωξη ή κάποια αλλεργία που δεν έχει αντιμετωπιστεί σωστά
Ανατομικά αίτια, όπως στραβό διάφραγμα ή διογκωμένες ρινικές κόγχες
Ρινική απόφραξη, που ενδέχεται να οφείλεται σε ρινικό πολύποδα, αποφρακτικούς αδενοειδείς αδένες και άλλα
Κι αν νομίζετε ότι το να αναπνέετε από το στόμα είναι απλώς αντιαισθητικό, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι έχει, **επιπλέον**, **αρνητικές συνέπειες για την υγεία**:

1. Μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα της στοματικής κοιλότητας

Το σάλιο έχει παραδοσιακά τον ρόλο να διατηρεί υγρή τη στοματική κοιλότητα. Αν συνηθίζετε να αναπνέετε από το στόμα, όμως, ο αέρας που εισπνέετε είναι πιθανό να προκαλέσει μια δυσάρεστη ξηρότητα στο στόμα και το λαιμό σας.

2. Είναι πιθανό να οδηγήσει σε δύσοσμη αναπνοή

Εκτός από το να διατηρεί την απαραίτητη υγρασία στη στοματική κοιλότητα, το σάλιο έχει επίσης το σημαντικό ρόλο να διατηρεί τα βακτήρια στην επιφάνεια. Η ξηρότητα, όμως, μπορεί να προκαλέσει διάχυση των βακτηρίων, η οποία, με τη σειρά της, θα «χαρίσει» στην αναπνοή σας μια δυσάρεστη οσμή.

3. Προκαλεί φθορά στα δόντια και τα ούλα

Το εν λόγω πρόβλημα σχετίζεται επίσης με τη λειτουργία του σάλιου, που λειτουργεί, μεταξύ άλλων, προστατευτικά για τα δόντια. Η εκ του στόματος αναπνοή προκαλεί ξηρότητα, η οποία με τη σειρά της μειώνει το σάλιο, άρα και την προστατευτική ασπίδα των δοντιών, αυξάνοντας τις πιθανότητες πρόκλησης διάφορων παθήσεων.

4. Εκτίθεστε σε μεγαλύτερο κίνδυνο αναπνευστικών λοιμώξεων

Ίσως δεν γνωρίζατε ότι όσο πιο πολύ αναπνέετε από το στόμα, τόσο πιο πιθανό είναι να κρυολογήσετε. Ο αέρας που εισπνέουμε από το στόμα τείνει να είναι πιο ψυχρός, ξηρός και λιγότερο φιλτραρισμένος συγκριτικά με αυτόν που εισέρχεται στον οργανισμό μέσω της μύτης. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα και ευαισθησία στις αναπνευστικές οδούς, κάνοντάς τις πιο επιρρεπείς στις λοιμώξεις.

5. Αυξάνει τον κίνδυνο υπνικής άπνοιας

Πρόκειται για έναν αρκετά σοβαρό κίνδυνο, που μπορεί να οδηγήσει σε μια μακροχρόνια ταλαιπωρία. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η από του στόματος αναπνοή αποδυναμώνει σταδιακά τους μύες του λαιμού, με αποτέλεσμα να αυξάνει τις πιθανότητες πρόκλησης ροχαλητού, αλλά και υπνικής άπνοιας. Δεκάδες μελέτες έχουν αναδείξει τη σημασία του ύπνου στη συνολική υγεία του οργανισμού. Η απουσία ενός ποιοτικού ύπνου, λοιπόν, πυροδοτεί μια σειρά από άλλους κινδύνους, δημιουργώντας ένα ντόμινο για την υγεία. Αν, μάλιστα, η πάθηση δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, θα μπορούσε να οδηγήσει χρόνια προβλήματα υγείας, όπως κόπωση, υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακά προβλήματα και διαβήτη τύπου 2.

Πηγή: ygeiamou.gr