

Γιατί δεν πρέπει να... φρενάρετε το φτέρνισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν φτερνίζεται κάποιος, εκτοξεύονται 100.000 μικρόβια από τη ρινική οδό με ταχύτητα πάνω από 100χλμ/ώρα.

Εάν κρατάτε ένα φτέρνισμα κλείνοντας την μύτη με το χέρι σας ή κλείνοντας το στόμα σας, μπορεί να βλάψετε την υγεία σας, σύμφωνα με την ΩΡΛ δρ. Allison Catlett Woodall του πανεπιστημιακού νοσοκομείου του Αρκάνσας.

«Πριν από το φτέρνισμα, ένα σημαντικό μέρος πίεσης του αέρα συσσωρεύεται στους πνεύμονες κατά την προετοιμασία της εκκένωσης της ρινικής κοιλότητας. Αν το φτέρνισμα συγκρατείται κλείνοντας την μύτη ή κρατώντας το στόμα κλειστό, αυτό ωθεί τον πεπιεσμένο αέρα πίσω στην ευσταχιανή σάλπιγγα και μέσα στην κοιλότητα του μέσου ωτός», επισημαίνει η δρ Woodall.

Ο κίνδυνος τραυματισμού και απώλειας ακοής από αυτή την πρακτική μπορεί να είναι χαμηλός, δεν είναι όμως κάτι απίθανο. Η πίεση από ένα φτέρνισμα είναι ικανή να προκαλέσει εσωτερική ζημιά στο αυτί, συμπεριλαμβανομένης της ρήξης τυμπάνου.

«Αυτό το είδος τραύματος στις μεμβράνες του μέσου και έσω ωτός προκαλεί

ξαφνική σοβαρή απώλεια ακοής, βαρηκοΐα, ακόμη και ίλιγγο», προσθέτει η δρ. Woodall.

Άλλες σωματικές βλάβες που μπορεί να προκληθούν αν κρατάτε ένα φτέρνισμα περιλαμβάνουν:

- τραυματισμούς διαφράγματος
- ρήξη των αιμοφόρων αγγείων στα μάτια
- ρήξη ή αποδυνάμωση των αιμοφόρων αγγείων στον εγκέφαλο.

Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε λοιπόν είναι να αφήνετε τον εαυτό σας να φτερνίζεται χωρίς κανένα περιορισμό.

Πηγή: onmed.gr