

# يسبب أمراضًا خطيرة ☐☐ طريقة تساعدك على وقف التنفس من الفم



الأحد 9 نوفمبر 2025 08:00 م

يحذر الخبراء من أن التنفس عن طريق الفم بدلاً من الأنف يؤدي إلى اضطراب النوم، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة تهدد الحياة ☐ يقول البروفيسور آدم تايلور، باحث في علم التشريح بجامعة لانكستر: "إن التنفس عبر الفم على المدى الطويل قد يكون له آثار صحية سلبية ☐ يتراوح من أمراض القلب إلى رائحة الفم الكريهة والتعب". وتشير الأبحاث إلى أن التنفس عبر الفم قد يزيد أيضًا من خطر الإصابة بالسمنة والخرف والتهاب المفاصل وحتى بعض أشكال السرطان ☐ مع ذلك، يقول الخبراء إن المرضى يستطيعون إصلاح تنفسهم عن طريق الفم دون مساعدة الطبيب، بحسب صحيفة "ديلي ميل". وفقًا للخبراء، فإنه لا أحد يتنفس من خلال أنفه 100 بالمائة من الوقت، لكن هذا عادة ما يكون فقط لفترات قصيرة عندما يكون الجسم تحت الضغط، على سبيل المثال: أثناء ممارسة الرياضة، وليس أثناء النوم أو عند الراحة ☐

## سببان وراء التنفس عن طريق الفم

تشير الأبحاث إلى أن هناك سببين وراء التنفس عن طريق الفم ☐ يقول الدكتور دان باومجاردت، الطبيب العام والباحث في جامعة بريستول: "هناك أشخاص يعانون من تنفس مزمن عن طريق الفم بسبب مشاكل هيكلية في أنفهم مثل انحراف الحاجز الأنفي أو انسداد الأنف أو السلائل ☐ ولكن لديك أيضًا مرضى أصبحوا يتنفسون من أفواههم بشكل مزمن بسبب العادة". ويرى الدكتور باومجاردت أن العديد من المرضى قد لا يدركون أنهم يتنفسون من أفواههم، مشيرًا إلى أنه يتعين عليهم أن ينتبهوا إلى العديد من الأعراض ☐ وأضاف: "المرضى غالبًا ما يشعرون بالتعب خلال النهار، بسبب قلة النوم ☐ إن سوء نظافة الفم مثل رائحة الفم الكريهة، والعطش الشديد، وشكوى الشريك من الشخير هي أيضًا علامات على التنفس من الفم". ويقول الخبراء إن أحد الأسباب الرئيسية لخطورة هذه العادة هو أنها تجفف الفم، مما يخلق ظروفًا مناسبة لنمو البكتيريا الضارة ☐

## أمراض خطيرة

وتشير الأبحاث المتزايدة إلى أن سوء صحة الفم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأمراض، من بينها أمراض القلب والسكتة الدماغية والتهاب المفاصل الروماتويدي وحتى سرطان القولون ☐ تقول الدكتورة فيكتوريا سامبسون، طبيبة الأسنان والمتخصصة في ميكروبيوم الفم: "يمكننا أن نحدد عندما يأتي المريض ويتنفس من فمه - سيكون لديه التهاب في اللثة في أسنانه الأمامية وجفاف متكرر في الفم". وأضافت: "يؤدي التنفس عبر الفم إلى إنتاج كمية أقل من اللعاب الذي يساعد على توازن البيئة، وبالتالي بدونه سوف يستضيف الفم المزيد من البكتيريا الضارة ☐ هذه مشكلة لأننا نعلم أن هذه البكتيريا مرتبطة بمجموعة من المشاكل الصحية مثل أمراض اللثة وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". ويقول الخبراء إن هناك سببًا آخر يجعل الأشخاص الذين يتنفسون عن طريق الفم معرضين للخطر، وهو أنهم يفقدون دفاعات الجسم الطبيعية ضد مسببات الأمراض الضارة ☐ وفقًا للبروفيسور تايلور: "يحتوي الأنف على عدد من العناصر البنوية التي تجعل التنفس من خلاله مفيدًا ☐ تعمل شعيرات الأنف على تصفية الجسيمات الضارة، كما أنها تعمل أيضًا على ترطيب الهواء وتسخينه، مما يجعله مثاليًا للرئتين حتى تتمكن من المعالجة دون الحاجة إلى أخذ أنفاس كبيرة وثقيلة مما يضع ضغطًا على الجهاز التنفسي". وتشير الأبحاث أيضًا إلى أن التنفس من الفم قد يسبب اضطرابًا في النوم ☐ وذلك لأنه عند فتح الفم ليلاً، يميل اللسان والفك إلى التراجع للخلف، مما يسد مجرى الهواء جزئيًا ☐ قد تؤدي هذه المشكلة إلى الشخير، وتوقف التنفس، والاستيقاظ المتكرر أثناء الليل ☐ ويحذر الخبراء من أن هذا قد يؤدي مع مرور الوقت إلى تدهور الصحة، بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بالسمنة ☐

وتوصلت دراسة فنلندية أجريت عام 2018 إلى أن الأطفال الصغار الذين يتنفسون من أفواههم هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة في وقت لاحق من حياتهم

### تمرين يومي بسيط

بالنسبة للأشخاص الذين يجدون صعوبة في التنفس بشكل طبيعي من خلال الأنف، يقول الخبراء إن ممارسة تمرين يومي بسيط يكون أكثر فعالية بشكل كبير من تغطية الفم بشريط لاصق

وفقًا لمدرسة التنفس الوظيفي فيكتوريا ويلسون، فإن تقنية تسمى التنفس من خلال الأنف بالتناوب يمكن أن تساعد المرضى على التنفس من خلال أفواههم بشكل أقل

وأشارت إلى أن تحسين التنفس الأنفي، بالإضافة إلى تخفيف التوتر، يُخفف ضغط الدم

وشرحت ويلسون هذه التقنية، قائلة: "أولاً، اجلس على كرسي وأرخ كتفيك وضع إبهامك الأيمن على فتحة أنفك اليمنى، واستنشق من فتحة أنفك اليسرى مرة واحدة، ثم ازفر ثم بدل وضع إصبعك بحيث يغطي فتحة أنفك اليسرى، واستنشق من فتحة أنفك اليمنى، ثم ازفر إذا كررت هذه الدورة مرتين يوميًا لمدة دورتين على الأقل، فسوف تبدأ في رؤية التأثير بسرعة كبيرة".

بالإضافة إلى تمارين التنفس، توصي ويلسون باستخدام محلول ملحي أنفي للمساعدة في تنظيف مجاري الهواء

يرجع ذلك إلى أن بعض المرضى يتنفسون عن طريق الفم بسبب انسداد ممراتهم الأنفية