

## نفس راحت، کلید تندرستی

# مبارزه با تنگی دماغ

### ◆ نرگس الهیاری

همین الان دهانت را ببند! ببین می‌توانی راحت و بی‌صدا از بینی نفس بکشی؟! اگر نمی‌توانی، شاید دچار حساسیت یا سرماخوردگی هستی. اما اگر هیچ‌وقت نمی‌توانی از بینی نفس بکشی، باید پیش پزشک گوش و حلق و بینی بروی. تنفس از دهان، آرامش، تمرکز و توان ما را کم می‌کند. تنفس تند و کوتاه هم همین‌طور. یکی از کلیدهای اصلی سلامتی این است که بتوانیم راحت و بی‌سر و صدا از بینی نفس بکشیم. مثل افراد حرفه‌ای که کارهایشان را با دقت، مهارت و بی‌سر و صدا انجام می‌دهند! تصور کن، اگر بینی همه‌ی افراد، موقع نفس کشیدن صدا می‌داد، دنیا چه اندازه پُر سر و صدا می‌شد!

### تمرین‌های تنفس بهتر

بایستی تا حدّ ممکن از بینی نفس بکشیم. بهتر است موقع ورزش، نفس‌هایمان را منظم کنیم. به این صورت که دم - یا کشیدن هوا به داخل شش‌ها - از راه بینی باشد. بنابراین بازدم - یا بیرون فرستادن هوا - باید از راه دهان انجام شود. خوب است روزی چند بار دم و بازدم عمیق را تمرین کنیم: چهار ثانیه دم، چهار ثانیه نگه‌داشتن هوا و چهار ثانیه بازدم. همچنین، وقتی عصبانی یا نگران هستیم، می‌توانیم چشم‌هایمان را ببندیم و سه بار نفس عمیق بکشیم.

### چرا نمی‌توانیم از بینی نفس بکشیم؟

**گرفتگی بینی:** به علت سرماخوردگی، حساسیت یا هوای خشک  
**انحراف تیغه‌ی بینی:** تشخیص این مشکل با پزشک است.  
**هوای آلوده یا وجود گرد و غبار:** وقتی هوا پاک نیست، دهان به کمک بینی می‌آید تا اکسیژن بیشتری جذب شود.  
**عادت‌داشتن به تنفس دهانی:** اگر از کودکی با دهان نفس کشیده باشیم، ممکن است بینی ما تنبل شده باشد!



## شغل‌های وابسته به تنفس

در بعضی از شغل‌ها، تنفس نقش سرنوشت‌سازی دارد. آتش‌نشان‌ها در میان گاز و دود کار می‌کنند. آن‌ها از ماسک اکسیژن استفاده می‌کنند. پزشکان و پرستاران در موقع عمل جراحی، تنفس بیمار را به دقت زیر نظر دارند. خواننده‌ها، مجری‌ها و بازیگران، برای داشتن صدایی خوب باید تنفس درست داشته باشند. کوهنوردان و خلبان‌ها در ارتفاع بالا دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. آن‌ها باید بدانند چطور نفس بکشند. در فضا هوا وجود ندارد. فضاوردان باید لباس‌های مخصوص پر از اکسیژن بپوشند. در داخل سفینه‌ها هم از هوای مصنوعی استفاده می‌شود.

## تعمیلات بینی را تمام کنیم!

• **با کمک بزرگ‌ترها بخور بده:** بخور می‌تواند کمک خوبی باشد. دوش آب گرم یا حمام بخار هم کمک می‌کند مجرای بینی باز شود.



• **شست‌وشوی بینی با آب‌نمک یا سرم شست‌وشو:** آب‌نمک ملایم، بینی را باز و تنفس را راحت‌تر می‌کند.

• **تمرین آرام تنفس از بینی:**

دم از بینی و بازدم بلند از دهان. این کار کمک می‌کند بینی دوباره عادت کند که فعال بماند.

• **نوشیدن آب ولرم با عسل یا دمنوش‌های مناسب:** اگر گرفتگی به خاطر آلرژی یا سرماخوردگی باشد، این نوشیدنی‌ها کمک می‌کنند مجراها باز شوند.

• **خواب با بالش بلندتر:** اگر شب‌ها خوب نفس نمی‌کشی، یک بالش اضافه زیر سرت بگذار. با این کار تنفس شبانه‌ات راحت‌تر می‌شود.

## پرنده‌گان رکورددار در تنفس

**مرغ مگس‌خوار:** این پرنده‌ی کوچک و پرنشاط، رکورددار نرخ تنفس در میان پرنده‌گان است. او در حالت استراحت حدود ۲۵۰ نفس در دقیقه می‌کشد. این سرعت تنفس بسیار زیاد، به او کمک می‌کند توان لازم برای پروازهای سریع را داشته باشد.

**سینه‌سرخ:** یکی از بهترین آوازخوان‌هاست. سینه‌سرخ هنگام آواز خواندن، خیلی سریع بین نت‌ها نفس می‌کشد.



## نفس کشیدن عمدی و غیر عمدی

بیشتر وقت‌ها ما بی‌اراده نفس می‌کشیم. یعنی مغز خودش این کار را هدایت می‌کند. اگر نفس کشیدن ارادی بود، ما در خواب خفه می‌شدیم. خوش‌بختانه ساقه‌ی مغز در هر حال به بدن ما دستور تنفس می‌دهد. اما جالب است که ما می‌توانیم ارادی هم نفس بکشیم. یعنی می‌توانیم نفس کشیدن را در اختیار خودمان بگیریم.