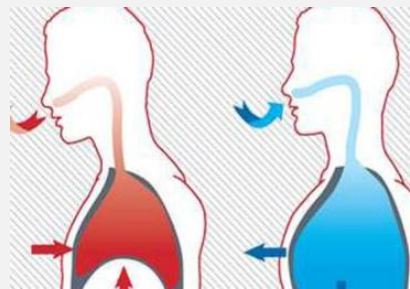


آیا نوع نفس کشیدن هم بر سلامتی تاثیرگذار است؟

### تاثیر تنفس بد بر سلامتی انسان

سلامت بافت های بدن به اکسیژن بستگی دارد. هدف از تنفس نیز این است که اکسیژن لازم برای ادامه حیات ارگان ها وارد خون شود. تنفس نادرست اثرات منفی روی سلامت روح و جسم دارد.



سلامت بافت های بدن به اکسیژن بستگی دارد. هدف از تنفس نیز این است که اکسیژن لازم برای ادامه حیات ارگان ها وارد خون شود. تنفس نادرست اثرات منفی روی سلامت روح و جسم دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، با وجود اینکه تنفس یک عمل اتوماتیک و در ظاهر ساده است اما اکثر افراد بد نفس می کشند. برای اینکه تنفس نادرست برای بدن مشکل آفرین نباشد ابتدا لازم است که تنفس آگاهانه و درست را یاد بگیریم تا بدن به آن عادت کرده و به شیوه ای ناخودآگاه تبدیل شود. گاهی مواقع تنفس نادرست از عادت شکل می گیرد و یا اینکه سبک زندگی آمیخته به استرس باعث تنفس نادرست می شود. در هر صورت تنفس نادرست سلامتی ارگان ها را به خطر می اندازد و باید اصلاح شود. تنفس نادرست چیست؟

سه نوع تنفس وجود دارد: تنفس شکمی، تنفس سینه ای و تنفس دهانی. تنفس شکمی مناسب ترین نوع تنفس است و دو نوع دیگر می تواند باعث بروز مشکلاتی شود.

متخصصان معتقدند که تنفس دهانی نامناسب ترین نوع تنفس است، چون بینی هوا را فیلتر کند و در نتیجه عوامل آسیب رسان وارد بدن نمی شوند. اما در تنفس دهانی این فیلتر صورت نمی گیرد و ممکن است عوامل بیماری زا به راحتی وارد بدن شوند. بهتر است تا حد امکان عادت به تنفس شکمی داشته باشید.

عوارض تنفس نادرست کدام است؟

اختلالات خواب

خستگی

افسردگی

تخریب سیستم ایمنی بدن

خطرات قلبی عروقی

مشکلات روده و معده