

## نگهداشتن عطسه چه خطراتی ایجاد می‌کند؟

اگر بخواهید حادثه‌ای را مجسم کنید که بر اثر آن روده شخصی در شکمش پاره شود یا بترکد، به ذهن‌تان خطور نمی‌کند...



اگر بخواهید حادثه‌ای را مجسم کنید که بر اثر آن روده شخصی در شکمش پاره شود یا بترکد، به ذهن‌تان خطور نمی‌کند که پدیده معمولی و بی‌ضرری مانند عطسه کردن هم بتواند این آسیب را به دنبال داشته باشد، اما این دقیقا همان چیزی است که اخیرا برای مردی در فلوریدا در آمریکا اتفاق افتاد.

به گزارش ایسنا، این مرد که اخیرا جراحی شکمی انجام داده بود و با مشکل طولانی شدن بهبود زخم‌ها و سر باز کردن آن‌ها مواجه بود، حین خوردن صبحانه ابتدا عطسه کرد و سپس سرفه‌اش شروع شد که ناگهان متوجه درد و احساس خستگی در پایین شکمش شد و دید که چندین حلقه از روده‌اش از شکاف زخم التیام نیافته بیرون زده است. این مرد برای جراحی اورژانسی به بیمارستان منتقل و روده‌ها به داخل شکمش بازگردانده شد.

عطسه به طور طبیعی یک سازوکار حفاظتی است که پدیده‌های بالقوه مضر مانند گردوغبار، باکتری‌ها و ویروس‌ها را از سیستم تنفسی خارج می‌کند. این فرایند از طریق «مرکز عطسه» در بصل النخاع، مرکز نظارت بر عملکردهای خودکار بدن مانند نفس کشیدن، کنترل می‌شود. فرایند عطسه با ورود مواد تحریک‌کننده به پوشش بینی و راه‌های هوایی که تکانه‌ها را به مرکز می‌فرستند، فعال می‌شود.

در واکنش به این تحریک، چشم‌ها، گلو و دهان، بسته و در حالی که ماهیچه‌های قفسه سینه منقبض شده‌اند، ریه‌ها فشرده می‌شوند تا هوا از طریق دستگاه تنفسی خارج شود. این باعث می‌شود عامل تحریک‌کننده با سرعتی زیاد (گاه تا ۱۵.۹ متر بر ثانیه) از بدن خارج شود.

با وجود مزیت‌هایی که یک عطسه خوب دارد، گاهی اوقات خطر آسیب دیدگی بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌شود. به عنوان مثال عطسه شدید می‌تواند باعث بیرون زدگی ریه از طریق عضلات بین‌دنده‌ای شود که معمولا در نتیجه ضعف عضلانی است و به دلیل چاقی شدید، بیماری مزمن انسداد ریه، دیابت یا سیگار کشیدن به وجود می‌آید. مواردی هم وجود دارد که عطسه پاره شدن بافت‌های ظریف ریه را به دنبال داشته است. این معمولا زمانی اتفاق می‌افتد که هوا با فشار بالاتر در اعماق ریه به فضای بین‌سینه و ریه وارد می‌شود و از یک یا هر دو طرف به ریه فشار وارد می‌کند. البته ریه تنها عضو بدن نیست که ممکن است دچار پارگی شود. از پارگی پوشش ظریف مغز به دلیل عطسه هم که نوعی سکتة مغزی به دنبال دارد و در غیاب تشخیص و درمان فوری، می‌تواند کشنده باشد نیز گزارش‌هایی وجود دارد. عطسه حتی اگر این پوشش ظریف را پاره نکند هم می‌تواند بر مغز تاثیر بگذارد و در مواردی، ضعف در یک طرف بدن یا اختلال بینایی گزارش شده است.

به گزارش ایندپندنت، عطسه فشار خون را هم افزایش می‌دهد که می‌تواند برای رگ‌های خونی آسیب‌جدي به دنبال داشته باشد. همچنین می‌تواند باعث شکاف یا پارگی آنورت و خون‌ریزی شود که میزان مرگ و میر ناشی از آن در عرض ۴۸ ساعت پس از حادثه، ۵۰ درصد است.

آسیب دیدن و گرفتگی کمر موقع عطسه کردن هم بسیار رایج است؛ اما این تنها آسیب استخوانی عطسه نیست. برخی گزارش‌ها از شکستگی استخوان‌های اطراف چشم و استخوان گوش‌خبر می‌دهند و ممکن است ایمپلت‌های دندان‌ها هم به دلیل عطسه شدید، جابه‌جا شوند و صدمه ببینند.

عطسه خروج بی‌اختیار مایعات از بدن مانند ادرار را هم به دنبال دارد که معمولا در افرادی که به دلیل بارداری، زایمان، چاقی، یائسگی و ضربه فیزیکی یا آسیب عصبی، لگن ضعیفی دارند، مشهود است.

با توجه به صدماتی که عطسه کردن ممکن است به بار آورد، شاید فکر کنید که بهتر است عطسه را نگه دارید اما این کار بسیار خطرناک است. در سال ۲۰۲۳، مردی اسکاتلندی که با بستن دهان و بینی‌اش عطسه کرد، دچار پارگی نای شد.

به گفته متخصصان، بستن راه‌های تنفسی موجب می‌شود فشاری که از عطسه در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود، گاه تا ۲۰ برابر افزایش یابد و از آنجایی که راه‌های تنفسی بسته نگهداشته شده، این فشار را اندام‌ها جذب می‌کنند.

ناگفته نماند که بدن ما به خوبی با عطسه کردن سازگار شده است، بنابراین جای نگرانی نیست و بسیاری از این صدمات که نام بردیم در موارد نادر و خاص رخ می‌دهند.