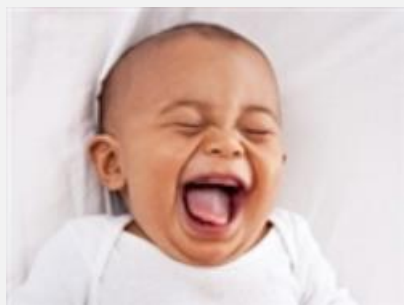


خنده شوخی بردار نیست!

خندیدن ظاهراً کاری سلامت‌بخش است، اما نه همیشه- و بر اساس یک بررسی که به بازبینی اثرات خنده پرداخته است، برای برخی از افراد یک خنده نخودی هم ممکن است پیامدهایی جدی داشته باشد.



یافته‌های تازه درباره خطرات غریب خندیدن خنده شوخی‌بردار نیست!

همشهری آنلاین: خندیدن ظاهراً کاری سلامت‌بخش است، اما نه همیشه- و بر اساس یک بررسی که به بازبینی اثرات خنده پرداخته است، برای برخی از افراد یک خنده نخودی هم ممکن است پیامدهایی جدی داشته باشد. به گزارش لایوساینس این پژوهشگران بررسی‌های انجام شده درباره خنده را که در فاصله سال‌های 1946 تا 2013 منتشر شده بود، بازبینی کردند. آنها شواهد بسیاری یافتند که نشان می‌داد خندیدن واقعا برای سلامتی خوب است.

برای مثال معلوم شده است که خندیدن کارکرد عروق خونی را بهبود می‌بخشد و سفتی شریان‌ها را که یک عامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی مانند حمله قلبی است، کاهش می‌دهد.

یک بررسی دیگر نشان داده بود که افرادی که به آسانی به خنده می‌افتند، در معرض خطر کمتر بیماری عروق کورونری قلب هستند.

خنده ممکن است برای کاهش دور کم‌رتان هم مفید باشد. یک بررسی در سال 2006 نشان داد که 10 تا 15 دقیقه خندیدن از ته دل در روز ممکن است تا 40 کالری بسوزاند.

یک بررسی دیگر که در سال 2011 منتشر شد، نشان داد که خندیدن میزان تحمل فرد نسبت به درد را افزایش می‌دهد که به گفته پژوهشگران احتمال به علت آزاد شدن آندورفین‌ها یا مواد ضد درد طبیعی بدن است.

اما این بازبینی همچنین نشان داد که خندیدن در موارد نادری ممکن است خطر آفرین باشد.

به گفته این پژوهشگران یک زن که دچار سوراخی در دیواره قلب بود، پس از اینکه برای سه دقیقه خنده پرسروصدایی کرد، دچار سکته مغزی شد.

و برخی از افراد هنگامی نفس‌شان را در حین خندیدن نگه می‌دارند، اجسام خارجی را وارد مجاری هوایی‌شان می‌کنند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که خندیدن حتی ممکن است باعث در رفتگی فک شود. و به گفته این پژوهشگران خندیدن مانند سرفه یا عطسه کردن، بالقوه می‌تواند باعث انتشار بیماری‌های عفونی شود.

این پژوهشگران در شماره مخصوص کریسمس جورنال پزشکی بریتانیا (BMJ)، یک شماره مفرح جورنال که حاوی پژوهش‌های واقعی است، می‌نویسند "خنده شوخی‌بردار نیست."

این پژوهشگران از بیمارستان سیتی در بیرمنگام در بریتانیا می‌گویند با اینکه خطر آسیب‌های ناشی از خنده چندان زیاد نیست. اما این بازبینی این تصور را که خنده همیشه سودمند است، رد می‌کند.