

## تحذيرات طبية من لصق الفم أثناء النوم: مخاطر تفوق الفوائد



يلجأ بعض الأشخاص إلى لصق أفواههم بشريط أثناء النوم سعياً لتحسين جودة نومهم وتقليل الشخير، لكن الأطباء يحذرون من هذه الممارسة.

وتنتشر هذه الممارسة عبر منصات التواصل الاجتماعي، مثل "تيك توك"، وغالباً ما يتم الترويج لها من خلال صانعي محتوى يعملون لصالح شركات تباع منتجات ذات صلة.

وتؤكد الحقيقة العلمية أن: "التنفس عبر الأنف أفضل بالفعل للصحة، حيث يعمل الأنف كمرشح طبيعي ينقي الهواء ويرطبه قبل وصوله إلى الرئتين. أما التنفس عبر الفم فيسبب جفاف الفم والتهاب الحلق، ويساهم في زيادة الشخير، لكن هذا لا يعني أن لصق الفم هو الحل".

وتشير أخصائية طب النوم الدكتورة كيمبرلي هاتشيسون، إلى أن: "الدراسات التي تدعم استخدام الشريط اللاصق للفم محدودة جداً، والفوائد المزعومة ضئيلة، بينما المخاطر المحتملة حقيقية".

ومن بين هذه المخاطر تفاقم مشاكل انقطاع النفس أثناء النوم، وصولاً إلى خطر الاختناق في بعض الحالات.

وعند التنفس عبر الفم أثناء الليل، قد يستيقظ الشخص مع جفاف الفم والتهاب الحلق، ما قد يؤدي إلى رائحة الفم الكريهة ومشاكل صحة الفم. كما يرتبط تنفس الفم بزيادة الشخير.

وحتى مع تفضيل التنفس عبر الأنف، يبقى لصق الفم ليس الحل الأمثل.

فلا توجد أدلة قوية على أنه يحسن النوم، كما أن الدراسات الموجودة صغيرة ما لا تسمح باستخلاص نتائج مؤكدة.

وبدلاً من اللجوء إلى هذه الحلول الوهمية، ينصح الأطباء بالبحث عن جذور المشكلة الحقيقية.

فالتنفس عبر الفم أثناء النوم قد يكون مؤشراً على مشاكل صحية خفية، مثل انقطاع النفس الانسدادي، الذي يتطلب تشخيصاً دقيقاً وعلاجاً مناسباً.

ويقترح الدكتور ديفيد شولمان حلاً آمناً ومثبتة علمياً، مثل واقيات الفم الطبية التي توسع المجاري التنفسية، أو أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي.

كما يمكن أن يساعد الإفلاع عن التدخين أو فقدان الوزن في حل هذه المشكلة التي تؤثر على جودة النوم.