

# Merak Ettikleriniz

merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr

## Hapşırığı Tutmak Zararlı mı?

Pınar Dünder

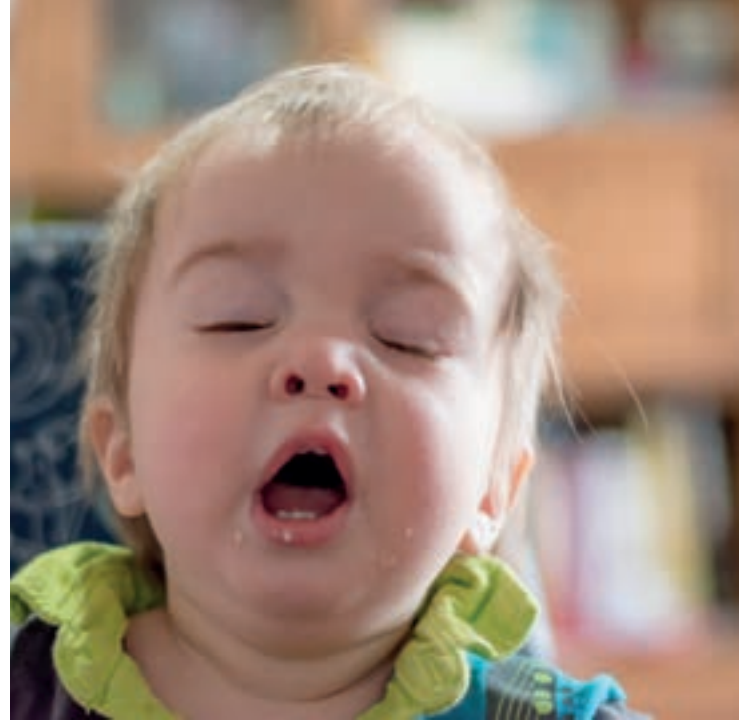
İnsanlar özellikle ses çıkarmaktan çekindikleri durumlarda hapşırıklarını bastırma yolunu seçer. Böyle durumlarda çoğunlukla elleriyle burunlarını ve ağızlarını kapar, sorunu “içeride” halletmeye çalışırlar. Ancak hemen belirtelim ki bu pek de iyi bir fikir değil.

Yabancı maddeler soluduğumuzda burnumuzda ve sinüslerimizde bulunan algılayıcılar bunları tespit eder. Burun deliklerinde ve sinüslerde bulunan küçük tüylere ve ilgili sinirlere işaret gönderirler. Bu sırada beynimiz de akciğerlerimize istenmeyen maddelerin dışarı atılması emrini verir. Böylelikle, soluk borumuz yoluyla ağız ve burnumuzdan çok güçlü bir hava çıkışı gerçekleşir. Öyle ki hapşırıkla dışarı çıkan parçacıklar metrelerce uzağa ulaşabilir.

Ancak hapşırık sırasında ağız ve burnu kapamak, içeride oluşan basıncın sinüslere, burun boşluğuna ya da göğse geri gitmesine neden olur. Üstelik böyle bir engelleme sonucunda, hapşırık sırasında oluşan basınç normalin 20 katına kadar çıkabilir. Bu yüksek basınçlı havanın ağızdan ve burundan çıkış yolu bulamayıp kafaya doğru yönelmesi kulak zarına ya da östaki borusuna zarar verebilir. Söz konusu basınçla birlikte taşınan mukus da östaki borusuna ulaşır eğer enfeksiyon taşıyorsa bunun kulağa yayılmasına yol açabilir. Ayrıca hapşırığı içeride tutmak nadiren de olsa bazı kılcal damarların çatlamasına neden olabilir.



İçinizden coşkuyla gelen hapşırığı tutmak hem burun kanallarınızın temizlenmesine engel oluyor hem de yüksek basınçlı havanın ağızdan ve burundan çıkış yolu bulamayıp kafaya doğru yönelmesine neden oluyor.



### Kaynaklar

<https://news.nationalgeographic.com/news/2012/08/120814-why-do-we-sneeze-health-science-sinusitis/>

<https://www.menshealth.com/health/a19539150/can-holding-in-a-sneeze-kill-you/>

<https://health.howstuffworks.com/human-body/systems/nose-throat/dangerous-to-stifle-sneeze.htm>