

A Great Credit Score



TransUnion.

↔	USD	1.79	%0.00
↔	EURO	2.34	%0.00
↔	IMKB	67582.30	%-0.01
↔	ALTIN	101.51	%0.00

Radikal

18 Eylül 2012, Salı
Son Güncelleme 16:30ANKARA
33°C / 17°C

Aranacak Metin..



Arşivde Ara

HABER KÖŞESİ

Ana Sayfa Türkiye Politika Yaşam Ekonomi Dünya Kültür Tartış-Yorum Spor Çevre Eğitim Sağlık Sinema Eğlence Yemek Yorum Galeri

Anasayfa > Sağlık > Sağlıklı uykunun püf noktası

Yazdır Arkadaşına Gönder Yorum Yaz Arşive Ekle

Sağlıklı uykunun püf noktası

07/09/2012 9:47

Yazı Boyutu + -

Uyurken rahat nefes alamıyorsanız, sabahları boğazınızda kuruluk hissi ile uyanıyorsanız ve uyku kaliteniz günden güne düşüyorsa burun tıkanıklığı sorunuyla karşı karşıyasınız demektir



Tavsiye Et 8 Tweetle 2 +1 0 Pin it

İSTANBUL - Burundan alınan nefes, akciğerlere ulaşmadan önce ısıtılır, nemlendirilir ve temizlenir. Burnun bu ısıtma ve iklimlendirme işlevleri, akciğer ve genel vücut sağlığı için çok önemli. Eğer burun solunumu yapılamıyorsa veya bir şekilde burnun işlevini engelleyen bir bozukluk varsa, sürekli olarak veya belirli bir dönem boyunca yapılan ağız solunumu bazı sağlık sorunlarına yol açabilir. Kulak Burun Boğaz Hastalıkları ve Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Murat Enöz'e göre, ağız solunumu atmosfer havasının koşullarını değiştirmeden, alınan havanın doğrudan boğaz ve akciğerlere ulaşmasına neden olur. Oysa burun, dışarıdaki soğuk ve kuru havayı akciğerlere uygun hale getirir.

Halk arasında "burun etleri" olarak bilinen "konka" adı verilen, burun boşluklarının yan taraflarında bulunan oluşumların bu konuda çeşitli görevleri var. Buruna giren hava, konkaların arasından geçer. Bu geçiş belirli bir zaman aldığından bu sürede burundan alınan hava, ağızdan alınan havaya göre daha etkili olarak ısıtılır. Ayrıca yine bu yapıları oluşturan hücrelerin üzerinde bulunan ince "titrek tüyler" sayesinde, havada bulunan tozlar, polenler ve bakteriler filtre edilmiş olur. Burada yapışkan özelliği bulunan salgılar da (mukus örtüsü) havada bulunan alerjen ve mikropların büyük çoğunluğunu tutar ve akciğere gitmelerini önler.

BEBEKLERİN ALDIĞI NEFES DOĞRU

Sağlıklı bir bebeğin solunum şekli izlendiğinde burnunu

#nediyosun

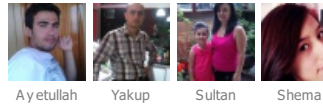
< Önceki Haber | Sonraki Haber >

Haberleri Paylaş

- Facebook
- Mixx
- Delicious
- Twitter
- Google
- Digg
- Yahoo
- Reddit
- myspace
- Friend Feed
- Stumble Upon

Radikal®
twitter'da
takip et
174240 kişiRadikal Gazetesi Facebook
Beğen

112,913 kişi Radikal Gazetesi'yi beğendi.



A yetullah Yakup Sultan Shema

Facebook sosyal eklentisi



En Çok Okunan Sağlık Haberleri

- Yanlışlıkla tedavi
- Doğum gününde ölüm ihtimali daha yüksek
- İnsan yüzünü belirleyen genler keşfedildi
- 'Aşı olması gereken binlerce çocuk bizi bulsun'
- Grip aşısının tam zamanı

En Çok Yorumlanan Sağlık Haberleri

- 'Aşı olması gereken binlerce çocuk bizi bulsun'

Facebook'ta Paylaşılanlar Twitter'da Paylaşılanlar

- Kaydol** Arkadaşlarının neler yaptığını görmek için bir he
- 'Öcalan'la görüşmesi sonu oldu / Türkiye / 612 kişi bunu recommended.
 - PKK'nın geçiş yoluna baraj kuruldu! / Türkiye / 112 kişi bunu recommended.
 - İran: Malatya'yı kesinlikle vururuz / Dünya / 420 kişi bunu tavsiye etti.
 - 'Radiohead, sonraki turnede yüzde 100 İsta / 309 kişi bunu recommended.
 - Para kullanmayı öğrenen maymun fuhuşa b / 960 kişi bunu tavsiye etti.

Facebook sosyal eklentisi

kullandığı, burnu tıkanığında ağladığı, açıldığında ise tekrar burundan nefes alıp verdiği görülür.

“Ayrıca bebeğin karın bölgesi de her soluk alışta dışarıya doğru bombeleşir” diyen Op. Dr. Murat Enöz, bu solunum şeklinin içgüdüsel olduğunu söyledi ve şu bilgileri verdi: “En doğal olan solunum şekli budur. Derin nefes alındığında diyafram kası kasılarak akciğerlerin genişlemesine katkıda bulunur ve bu nedenle karın dışarıya doğru bombeleşir. Eğer sığ ve yetersiz soluk alıp verme işlemi yapılıyorsa, bu durum gerçekleşmez. Burun solunumu ayrıca derin soluk alabilmeye de yardımcı olur. Ağız solunumu yapanlarda yardımcı solunum kasları da devreye girer. Bu kasların çalışması, özellikle çocuklarda duruş (postür) bozukluklarına neden olabilir.”

BURUN TIKANIKLIĞINI ÖNEMSEYİN

Halk arasında burun tıkanıklığının bilinen en önemli nedeninin kırık-dak-kemik eğrilikleri, yani deviasyon olduğunu belirten Enöz, “Oysa daha sık karşılaşılan neden, burun eti şişmesi veya rinit denilen çeşitli nezle tipleridir. Bunları takiben çeşitli sinüzit tiplerine bağlı da burun tıkanıklıkları olabilir. Burun tıkanıklığı olan hastaların en büyük endişesi, doktora başvurduklarında ‘ameliyat gerekiyor’ denmesidir. Burada her burun tıkanıklığının tedavisinin ameliyat olmadığını vurgulamak gerekir. Ameliyatla tedavi ancak ciddi bir anatomik bozukluğu olan ve/veya ilaç tedavisine yanıt alınamayan hastalarda düşünülebilir” dedi. (ntvmsnbc)

Anahtar Kelimeler

İstanbul

> Sağlık kategorisindeki tüm haberler

Yazdır Arkadaşına Gönder Yorum Yaz Arşive Ekle

Bu habere henüz yorum yazılmamış. Yorum yazmak için [tıklayınız...](#)

ADnet



İnterokul İngilizce Kursu
İngilizce'yi online öğretmenlerle konuşarak öğrenin
www.interokul.com



GameTwist.net: eğlencenin
adresini. Becerilerinizi gösterin, hafızanızı zorlayın.
www.gametwist.net



Hemen kaydolup oynayın!
Gametwist.net'de tüm popüler oyunları keşfedin ve kazanın.
www.gametwist.net



Uzmanınıza Sorun
Dr. Mustafa Eraslan'ın Ürünleriyle İlgili Sorularınızı Sorun
www.drmustafaeraslan.com

Kişisel Ürünler



ABD'den İthal
Beylere Özel Gıda Takviyesi
12 Taksitle 0216 4052503
www.vpillsturkiye.com



V-PILLS Türkiye
Erkekler için Özel Gıda Takviyesi
Taksitle Kapıda Ödeyin 0216 4052525
www.vpillss.com

[Siz de reklam verin](#)

Üye olun RSS Başlıkları Takip Edin İletişim Sayfası Açılış Sayfam Yap Künye Reklam Basın İlan Kurumu İlanları Sıkça Sorulan Sorular



İnternet baskısında yer alan tüm metin, resim ve benzeri içeriğin hakları Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.'ye aittir. Hiçbir şekilde basılı ya da elektronik bir ortamda (CD, İnternet vs.) kaynak gösterilse bile izin alınmadan kullanılamaz.

Radikal © 2012

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com