

(43)

امسح أنفك، ولا تتمخط

من المفترض أن تتعلم مسح أنفك منذ طفولتك. على الأغلب تم تشجيعك عندما كنت صغيراً أن تتمخط عوضاً عن ذلك. ولكن لا يوجد هناك سبب علمي لتجنب مسح الأنف، وهناك أسباب جيدة كي تتجنب التمخط.



يعرف عالم الأحياء في جامعة أريزونا تشارلز جيربا الجراثيم جيداً. لقد درس كيف نشرها بين بعضنا ولأنفسنا.

"تعد المناديل، على سبيل المثال، ناشراً قوياً للجراثيم. تنتقل الكائنات الحية من وجبة غسيل إلى الأخرى؛ لذلك إذا كنت تغسل المناديل في أحد وجبات الغسيل، فإنك في الواقع تنفخ أنفك على كل شيء تلبسه، من وجبة إلى أخرى"، هكذا يقول الدكتور جيربا. يخفف الماء الحار في الغسيل أثر ذلك.

ولكن حتى لو تمخطت في منديل ورقي، "فأنت تنشر المادة المخاطية الحاملة للفيروس إلى الجيوب الأنفية، وتسبب الالتهاب".

ينصح الدكتور جيريا: "كلما كانت الاستجابة أقل تفاعلاً كان ذلك أفضل". عندما يتعلق الأمر بأنفك، "دعه يسيل، وامسحه بمنديل ورقي، ولن تستهلك جهداً تشارك فيه جراثيمك مع الآخرين أو مع نفسك". نحن بحاجة لأن نعرف، يقول الدكتور: "أن الأنف هو مصدر إطلاق للجراثيم، وهناك عدة أسباب وجيهة كي نجنبه إخراج هذه الجراثيم".



وجد العلماء في جامعة فيرجينيا أنه كلما زاد تمخط الأشخاص المصابين بالبرد لأنوفهم، كلما طالت مدة إصابتهم بالبرد. ومن ناحية أخرى نجد أن مسح الأنف لا يجعل الإصابة بالبرد أسوأ.

