



# لماذا تحس بأن أحد فتحتي أنفك مفلوكة والأخرى مفتوحة، خاصة في فصل الشتاء؟

على الرغم من أنك لا تستطيع أن تلقي بالا لهذا الأمر إلا إذا كنت مريضا، فأنت تركز في تنفسك على فتحة أنفية أكثر من الأخرى. خلال اليوم، تنغلق أحد فتحات أنفك وتتجدد الأخرى للعمل، ولكن لماذا؟



## الصورة

هذه العملية تتم تلقائيا من طرف ما يطلق عليه عن جدارة الجهاز العصبي التلقائي، وهو النظام نفسه الذي يسيطر على كثير من الأشياء في جسمنا التي تقوم بكل شيء بنفسها، مثل الهضم وضربات القلب. وفيما يخص أنفك فهذا النظام يتحكم في “الدورة الانفية” حتى تعمل كل فتحة أنفية بفعالية.

تحدث الدورة الأنفية - حسب المكتبة الوطنية للطب - عدة مرات خلال النهار، لكنها لا تسترعي انتباهكم إلا إذا انغلقت فتحة أنفية أكثر من المعتاد. من أجل فتح أحد جانبي أنفك وإغلاق الجانب الآخر، يقوم جسمك بتغذية تلك الأنسجة بالدم.

وبحسب تقرير لجينيفر شو لشبكة سي.ان.ان، فإن “زيادة تدفق الدم يولد الاحتقان في إحدى فتحتي الأنف لمدة 3 إلى 6 ساعات قبل التحول إلى الجانب الآخر. كما يزداد الاحتقان عندما يكون أحد الجوانب ممتدا، ويمكن ملاحظة ذلك بصفة خاصة عندما يدور الرأس إلى أحد الجوانب”.

ويعتقد أن هذه الدورة تساعد حاسة الشم لديك؛ فبحسب تقرير لمات سونيك لمنتل فلوس يحسن التقاط بعض الروائح بتحريك الهواء بسرعة عبر الأنف، والبعض الآخر يحسن التقاطه بحركات بطيئة للهواء داخل الأنف فهو يتطلب المزيد من الوقت.

وإذا كان أحد الطرفين من أنفك مفتوح على مصراعيه والآخر مغلق قليلا، فستتمكن من التقاط جميع الروائح. كما تعطي هذه العملية راحة لكلا الفتحتين الأنفيتين، كما أن تدفق الهواء باستمرار يؤدي لجفاف حاد للشعيرات الصغيرة التي تحميكم من الملوثات الخارجية.

وعندما تمرض يمكن أن تصبح العملية برمتها لا تطاق، لأن إحدى فتحتي الأنف مغلقة “إغلاقاً فعلياً” تشعر أنها مسدودة أكثر من الأخرى، هذا الشعور حسب سونياك يتم فقط تضخيمه تحت تأثير البرد.

في المرة القادمة عندما تشعر بأنك تتنفس من أحد جانبي أنفك فقط تذكر أن هذا الأمر طبيعي، ناتج عن تدخل الجهاز العصبي التلقائي لحماية حاسة الشم لديك ولحماية أنفك من الجفاف جفاف نتيجة دخول الهواء بشكل مستمر.

**المصدر: [Sciencealert](#)**