ترند جديد على تيك توك وانستغرام يهدد حياة الملايين… ما القصة

أثار "ترند" جديد منتشر على منصات التواصل الاجتماعي مثل "تيك توك" و"إنستغرام"، قلق المختصين، محذرين من المخاطر الصحية الجسيمة التي قد تنتج عنه.

ويتمثل الترند الجديد في إغلاق الفم بواسطة شريط لاصق خلال النوم لفرض التنفس عبر الأنف فقط. وقد تعددت الادعاءات حول فوائدها ما بين تحسين جودة النوم، تعزيز صحة الفم والأسنان، نحت منطقة الفك، وحتى تأخير علامات الشيخوخة.

ودفعت هذه الادعاءات فريقا بحثيا متخصصا من معهد لوسون للأبحاث ومعهد أبحاث العلوم الصحية في لندن، بالتعاون مع كلية شوليتش للطب وطب الأسنان بجامعة ويسترن، إلى فحص دقيق للأدلة العلمية المتاحة، حيث تمت مراجعة 86 دراسة في هذا المجال، مع تحليل متعمق لـ 10 دراسات شملت 213 مشاركا. وكانت النتيجة صادمة: لا يوجد أي دليل علمي قوي يدعم هذه الادعاءات، بل على العكس، فقد بينت النتائج أن هذه الممارسة قد تؤدي إلى تفاقم مشاكل التنفس المرتبطة بالنوم.

وفي هذا الصدد، أوضح الدكتور براين روتنبرغ، الباحث الرئيسي في الدراسة وأخصائي الأنف والأذن والحنجرة، أن ما يثير القلق هو ترويج هذه الممارسة من قبل مشاهير ومؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي دون أي سند علمي. وأضاف: "عندما بدأنا نرى هذه الظاهرة تنتشر، شعرنا بأن الأمر يستحق

البحث، خاصة مع غياب الأدلة الطبية التي تدعمه".

وتكمن الخطورة الرئيسية في أن إغلاق الفم أثناء النوم قد يحول دون تدفق الهواء بشكل كاف، خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النفس النومي غير المشخص، وهي حالة يتوقف فيها التنفس بشكل متكرر أثناء النوم.

وقد حذر الأطباء من أن هذه الممارسة قد تزيد من حدة الأعراض وتؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، بما في ذلك ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويرتبط انتشار هذه الموضة بظاهرة أوسع تعرف بـ "تحسين المظهر" (أو looksmaxxing)، حيث يسعى الأفراد إلى تحسين مظهرهم الخارجي عبر وسائل متطرفة أحيانا. وفي هذا الإطار، يتم الترويج لوضع لصق على الفم كحل سحري لمشكلة "وجه متنفس الفم"، وهي فكرة غير مثبتة علميا تزعم أن التنفس عبر الفم يؤدي إلى تغيرات غير مرغوبة في شكل الوجه.

ويؤكد الخبراء على أهمية التمييز بين الموضات العابرة والتوصيات الطبية المدعومة بالأدلة العلمية. وينصحون أي شخص يعاني من مشاكل في النوم أو التنفس بمراجعة الطبيب المختص بدلا من اللجوء إلى حلول غير مدروسة قد تعرض صحتهم للخطر.

وتؤكد نتائج هذه الدراسة أن صحة الجهاز التنفسي ليست مجالا للتجارب أو الموضات، وأن أي تدخل يؤثر على عملية التنفس الأساسية يجب أن يكون تحت إشراف طبي دقيق، خاصة أن عواقب الأخطاء في هذا المجال قد تكون وخيمة ولا رجعة فيها.