

Thở sai cách ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe

Mặc dù đây là quá trình tự nhiên của cơ thể, nhưng nhiều người mắc phải sai lầm trong việc thở, dẫn đến các vấn đề sức khỏe như khô miệng, căng thẳng, tức ngực và khó thở, theo trang sức khỏe *HealthShots* (Ấn Độ).

Thở bằng miệng

Việc hít thở qua miệng thay vì mũi khiến không khí không được lọc, làm ấm và làm ẩm đầy đủ. Theo một nghiên cứu trên tạp chí *BMC Sports Science, Medicine, and Rehabilitation*, thở bằng miệng vào ban đêm có thể dẫn đến khô miệng, đau họng, hôi miệng và dễ bị nhiễm trùng.

Lâu dần, thở bằng miệng còn ảnh hưởng đến răng miệng, giấc ngủ và thậm chí thay đổi cấu trúc khuôn mặt, đặc biệt là ở trẻ em.

Thở nông

Nhiều người có thói quen hít thở nông, chỉ sử dụng phần ngực thay vì cơ hoành, dẫn đến lượng oxy cung cấp cho cơ thể không đủ.

Theo bà Manjusha Agarwal, bác sĩ nội khoa tại Ấn Độ, hít thở nông có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như mệt mỏi, căng thẳng và kém tập trung.

Hít thở bằng ngực

Hít thở bằng ngực, tương tự như hít thở nông, hạn chế lượng oxy cung cấp cho cơ thể do chỉ sử dụng phần ngực thay vì cơ hoành. Việc thiếu oxy này có thể dẫn đến stress, lo âu và lâu dần gây căng cơ vai gáy.

Hơn nữa, hít thở bằng ngực trong thời gian dài còn có thể gây ra các triệu chứng như đau đầu, ho, tức ngực và khó thở.

Thở quá mức

Thở quá mức là hiện tượng thở quá nhanh và sâu, dẫn đến mất cân bằng oxy và carbon dioxide trong máu.

Ban đầu, đây thường là phản ứng của cơ thể trước stress. Tuy nhiên, nếu lặp lại thường xuyên, nó có thể trở thành thói quen không tốt.

Nín thở

Nín thở, dù vô tình hay cố ý, đều có thể gây hại cho sức khỏe. Thói quen này thường xảy ra trong những lúc tập trung cao độ, căng thẳng hoặc thậm chí khi nói chuyện.

Nín thở có thể dẫn đến tăng nồng độ carbon dioxide trong máu, gây chóng mặt, đau đầu và tăng stress. Thậm chí, nếu bạn nín thở quá lâu, tim có thể đập không đều và gây ra các vấn đề về thận và gan.

Hít thở đúng cách là chìa khóa cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Dưới đây là một số bí quyết để cải thiện hiệu quả việc hít thở.

Thực hành thở bụng

Hít vào sâu bằng cơ hoành, cảm nhận bụng phình ra thay vì ngực. Kỹ thuật này giúp tăng lượng oxy nạp vào và thư giãn cơ thể.

Thở bằng mũi

Hít thở bằng mũi giúp điều hòa nhịp thở, giảm căng thẳng và cải thiện trao đổi oxy.

Tập thiền định

Thiền định giúp tập trung vào hơi thở, nâng cao nhận thức về cơ thể và giảm căng thẳng.

Uống đủ nước

Nước giúp duy trì độ ẩm cho hệ hô hấp, giúp thở dễ dàng hơn.

Tập thể dục thường xuyên

Tập thể dục tăng cường sức khỏe tim mạch và dung tích phổi, giúp thở hiệu quả hơn.