**Burnun Fonksiyonunu Bozan Üç Etken**

Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. Hünkar Batıkhan, stres, aşırı kilo ve uzun süreli sigara kullanımının burnun çalışma fonksiyonlarını bozduğunu söyledi.

Burunda solunumu bozan en önemli etkenlerden birinin ‘aşırı kilo’ olduğuna dikkat çeken Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op.Dr. Hünkar Batıkhan, “Hastalar bize burunda et, septum deviasyonu, alerji gibi bir çok şikayetle gelebiliyor. Bu şikayetleri zaten bir kulak burun boğaz hekiminin çok iyi değerlendirmesi lazım. Burun fonksiyonunu bu şikayetler kadar bozan stres, kilo ve sigara etkenlerini de hastayı muayene ederken sorgulamamız gerekiyor” dedi.

Burnun içini kaplayan burun mukozasının stresten çok etkilendiğine vurgu yapan Dr. Batıkhan şunları söyledi: “Stres hormonları burun mukozasında ciddi bir ödeme sebebiyet veriyor. Burnun içini örten bir elbise tabakası var. Biz buna mukoza diyoruz. Mukoza dış etkilere ciddi yanıtlar veriyor ve stresten de çok etkileniyor. Stres hormonlarının artmasıyla burun mukozası gevşiyor ve şişiyor. Hastalarda buna bağlı olarak nefes problemleri oluyor. Kişiler mukozadaki ödemin hızlı toparlaması için burun spreyleri alıyor. Bu spreylerin yanlış kullanımı ise bağımlılık yapmaktadır.”

**Sigara burnun temizleme işlevini bozuyor**

Sigara kullanımı ve uzun süre sigara dumanına maruz kalmanın burnun çalışma sistemini bozduğunu kaydeden Dr. Batıkhan, “Sigara dumanı burun ve sinüslerdeki temizleme çalışmasını bozmaktadır. Temizleme sisteminin bozulmasıyla burunda biriken toz ve zararlı maddeler burun içinde kalarak, burun etlerinin şişmesine ve mukozal dokuda ödeme yol açar. Sigara kullanımı bırakıldığı takdirde burun yine eski sağlıklı yapısına kısa zamanda dönecektir” diye konuştu.

Aşırı kilonun damak yağlanması, burun tıkanıklığı, horlama gibi şikayetleri beraberinde getirdiğini ifade eden Dr. Batıkhan, “Horlama şikayetiyle bizlere başvuran hastalarımıza öncelikle kilo vermelerini öneriyoruz. Yürüyüş yaparak kan akışının hızlanmasını istiyoruz. Çünkü aşırı kilo vücutta ve damak yapısında aşıra yüke sebep oluyor. Hasta kilo aldıkça farklı hormonlar salgılanmaya başlıyor ve insülin direnci ortaya çıkıyor” dedi.