



Нове » Здоров'я » ЛОР-лікар пояснив, як правильно чхати, щоб не заробити отит

ЛОР-лікар пояснив, як правильно чхати, щоб не заробити отит

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 26 Травня 2026, 19:30 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Чхання / © pexels.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Український лікар-отоларинголог Володимир Яцків попередив, що стримування чхання може призвести до проблем із вухами та горлом. Медик радить не затискати рот і ніс під час чхання, щоб уникнути травм та запалень.

Про це повідомляє [PubMed](#).

Лікар пояснив, що багато людей намагаються стримувати чхання, закриваючи рот і ніс. Через це тиск повітря різко зростає і може спричинити потрапляння слизу у слухові проходи.

За словами Яцківа, така звичка здатна призвести до отиту — запалення вуха. Крім того, швидкий тиск повітря може травмувати слизову оболонку, м'язи гортані та стравоходу.

“Якщо ви чхаєте таким чином, то швидкий тиск повітря може травмувати слизову оболонку і м'язи гортані та стравоходу”, — пояснив лікар.

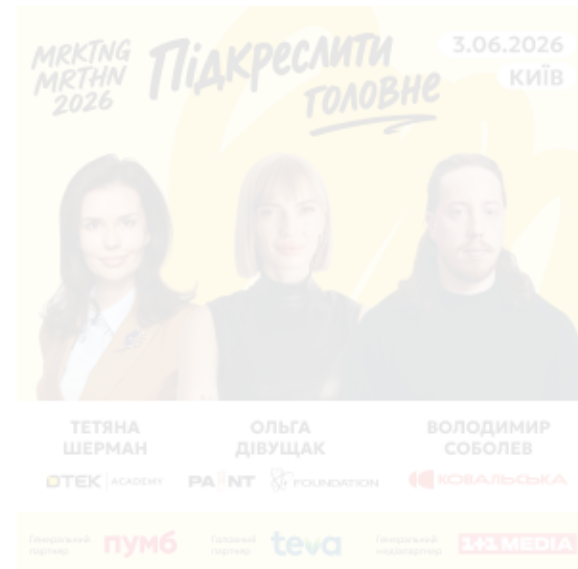
Медик радить не стримувати чхання та дозволяти повітрю виходити вільно. Щоб зробити це безпечно й культурно, можна чхати у серветку або в лікоть, якщо серветки немає поруч.

Подібні висновки містяться і в дослідженні, опублікованому в Національній лабораторії медицини Великобританії. Там зазначається, що стримування чхання може підвищувати ризик пошкодження гортані.

Дослідники також звернули увагу, що чоловіки особливо схильні до таких травм. Саме тому фахівці рекомендують не блокувати чхання та не затискати ніс руками.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

19:30 ЛОР-лікар пояснив, як правильно чхати, щоб не заробити отит

19:22 Людей закрили під склом на два роки: потім там почав зникати кисень

19:12 Трамп втретє за рік звернувся до лікарів: у США заговорили про приховану хворобу

19:06 Пенсія зі стажем 30 років: скільки платитимуть українцям у 2026 році

18:57 У Канаді знайшли родовище “палива майбутнього”: вистачить на сотні будинків

18:45 Водіям пояснили, чи можуть працівники ТЦК зупиняти авто просто на дорозі

18:40 Українців масово лякають “податковими боргами”: що не можна відкривати в листах

18:29 Як зрозуміти, що вам заздять: психологи назвали чотири тривожні сигнали

18:21 Ferrari кинула виклик Porsche і Lamborghini: представлено електрокар Luce на 1050 сил

18:13 Картоплю можна виростити просто на балконі: простий спосіб для новачків

LOAD MORE

[здоров'я](#) [лікар](#) [чхання](#)

Експериментальна депортувала дітей з Херсонщини до росії



У Єлисейському палаці правоохоронці провели обшуки



Били, плювали в обличчя й знімали на відео: у Первомайську покарали...

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua