

Χασμουρητό



Από τον

Δρ. Νικόλαο Καλλιακμάνη

Καθηγητή Εσωτερικής Παθολογίας,
Συνέργατη Ιατρικού Π. Φαλήρου

Το χασμουρητό, ως ορισμός, είναι επαναλαμβανόμενες κινήσεις, με άνοιγμα του στόματος το οποίο ακολουθείται από βαθειά εισπνοή μεγάλης διάρκειας και εκπνοής μικρής διάρκειας.

Οι ψυχολογικές πιέσεις, οι συναισθηματικές φορτίσεις είναι στενά συνδεδεμένες με την πρόκληση και γένεση του χασμουρητού.

Το χασμουρητό υπάγεται και αυτό στις «υπό διερeύνηση» λειτουργίες του εγκεφάλου, μαζί με τον **ύπνο**, τον **λόξυγκα** και το **γέλιο**.

Το χασμουρητό εκλύεται **ακουσία** και μόνο οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να **μεταβάλλουν** την εμφάνισή και τη **συχνότητα** του, ακολουθώντας κοινωνικοαστικές συνήθειες (το χασμουρητό δεν θεωρείται «ευγενική» λειτουργία).

Όλα τα σπονδυλωτά είδη της γης χασμουριούνται.

Το χασμουρητό είναι το ίδιο μορφολογικά στα ερπετά, πτηνά, θηλαστικά, ψάρια, σκυλιά, άλογα. Όπως αναφέρει ο Charlew Darwin το 1838 «όταν βλήπω άλογο, σκυλιά, ανθρώπους

να χασμουριούνται σκέπτομαι την κοινή καταγωγή μας».

- **Τα ανθρώπινα έμβρυα χασμουριούνται από τη 12η εβδομάδα**
- Το χασμουρητό είναι **άμεσα κολλητικό**.
- Χασμουριόμαστε όταν νοιώθουμε σωματική κόπωση – όταν έχουμε αϋπνίες – όταν **ξυπνήσουμε** μετά από ένα **καλό ύπνο** «πρωινό χασμουρητό» (συνήθως το χασμουρητό αυτό συνοδεύεται από έκταση του ενός ή των δύο χεριών και έκταση του σώματός μας)
- Με την εξέλιξη της υπερηχοτομογραφίας βρέθηκε πως το χασμουρητό αποτελεί φιλογενετική και αυτογενετική συμπεριφορά πρόωρης ήβης.



- Το χασμουρητό και το stress έχουν παλιές φυλογενετικές ρίζες μεταξύ τους.

Επίσης, πολλές εκδηλώσεις της συμπεριφοράς των ενήλικων έχουν τη ρίζα τους στις εμπειρίες που παράγονται κατά την εμβρυϊκή ζωή όπως:

- **Ιδιαίτερες εκφράσεις προσώπου** (χαμόγελα, κραυγές, συνοφρυώσεις) – **χασμουρητά,**
- **Γκριμάτσες χαράς, απογοήτευσης, μη ικανοποιήσις,**
- **Δάγκωμα της γλώσσας** κατά την εκτέλεση ήπιων χειρωνακτικών και πνευματικών χειρισμών.

Θεωρίες ερμηνείας του χασμουρητού

Η θεωρία της υποξαιμίας (μείωσης) του O₂ και αύξηση του CO₂ (υπερκαπνία) στο αίμα, διατηρήθηκε για 200 χρόνια περίπου.

Από την εποχή που ο Johannes De Gorter (1689-1762) ένας παραγωγικός και διεισδυτικός γιατρός σε όλα τα επίπεδα της Ιατρικής, στις αρχές του 18ου αιώνα, ανέπτυξε τη θεωρία του, ότι το χασμουρητό προκαλεί ταχύτερη κυκλοφορία του αίματος και ταχύτερη αιμάτωση του εγκέφαλου, όταν αυτός πάσχει από μείωση O₂ (πτώση O₂ – αύξηση CO₂).

Σήμερα η θεωρία αυτή δεν ισχύει, έχει καταρριφθεί και αυτό διότι:

1. Άνθρωποι που κάνουν φυσική άσκηση ή όταν εκτεθούν σε υψηλές πυκνότητες O₂ ή CO₂ δεν χασμουριούνται.
2. Οι ασθενείς οι οποίοι πάσχουν από καρδιακά ή αναπνευστικά νοσήματα δεν εμφανίζουν υπερβολικό χασμουρητό.

Επίσης, πειραματικές παρατηρήσεις στο ανθρώπινο έμβρυο και τα ψάρια δεν επιβεβαιώνουν την παραπάνω θεωρία.

Σύγχρονες θεωρίες, θεωρούν:

1η ΘΕΩΡΙΑ: Ότι το χασμουρητό είναι αντιδραστικός μηχανισμός που ενεργοποιείται από την παρατεταμένη ακινησία και ακαμψία του ανθρώπινου σώματος και σκοπό έχει την αποκατάσταση ιδανικής μυοσκελετικής κατάστασης του ατόμου και βελτίωση των κινητικών δυνατοτήτων του (βλ. «πρωινό χασμουρητό»).

2η ΘΕΩΡΙΑ: Η μείωση της θερμοκρασίας του εγκέφαλου που προκαλείται από το χασμουρητό, δρα ευνοϊκά στην κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο του ατόμου που χασμουριέται.

3η ΘΕΩΡΙΑ: Η εισπνοή που συνοδεύει το χασμουρητό και η μέγιστη διάσταση του στόματος που συνοδεύει το χασμουρητό, προκαλεί αύξηση της κυκλοφορίας του

εγκεφαλονωπιαίου υγρού (μέσω προσταγλανδίνης PGD2 και άλλων νευροδιαβιβαστών).

Οι παραπάνω θεωρίες πάντως αναφέρονται κυρίως στα παθολοφυσιολογικά επακόλουθα του χασμουρητού και όχι στη αιτιοπαθογένειά του.

Διάφορες άλλες θεωρίες, ερμηνείες, όπως με το χασμουρητό επιτυγχάνεται:

- Πρόληψη της ατελεκτασίας των πνευμόνων.
 - Συμπίεση του θυρεοειδή αδένου και έκκριση ορμονών από αυτό.
 - Εξίσωση πιέσεων μέσου ωτός.
 - Ενίσχυση surfactant!!! και των πνευμόνων (surfactant: επιφανειοδραστική ουσία).
- δεν έχουν επαληθευτεί.**



Υπάρχει συσχέτιση χασμουρητού και ασθενειών;

- Το χασμουρητό μπορεί να εκφράζει αγγειοσύσπαση, υποξία του στελέχους του εγκέφαλου.
- Επίδραση θερμού, ψυχρού επιθέματος στο χασμουρητό.
- Εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων στο μέτωπο του ατόμου που χασμουριέται, σταματάει το χασμουρητό.
- Η σκλήρυνση κατά πλάκας προκαλεί χασμουρητό.
- Η πλάγια μαστροφική σκλήρυνση επίσης.
- Κατά την θεραπευτική ακτινοθεραπεία για νεοπλασίες εμφανίζονται χασμουρητά στο πάσχον άτομο.
- Χασμουρητά εμφανίζονται κατά τη θεραπευτική αγωγή για νόσο Parkinson.



- Έχει παρατηρηθεί αυξημένη εμφάνιση χασμουρητών σε άτομα με λοίμωξη H.pylori στο στομάχι.
- Χασμουρητά επίσης συνοδεύουν νευρολογικά νοσήματα όπως:
 - Αγγειοκινητική (μέσω παρασυμπαθητικού συστήματος) συγκοπή,
 - Όγκοι υπόφυσης,
 - Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια,
 - Ημικρανίες,
 - Επιληψία
- Οι σχιζοφρενείς χασμουριούνται (δεν είναι γνωστός ο λόγος) λιγότερο από τους υγιείς!!!
- Υπάρχουν περιστατικά (μαρτυρίες) γυναικών οι οποίες αναφέρουν οργασμό σύγχρονα με το χασμουρητό.
- Επίσης, αναφορές υπάρχουν άτομα κατά την θεραπεία με το αντικαταθλιπτικό φάρμακο clomipramine κάθε φορά που χασμουριότανε είχαν αυτόματο οργασμό !!!

Συμπερασματικά, οι διάφορες λειτουργικές θεωρίες που αναφέρονται στο χασμουρητό δεν έχουν καταδειχθεί πλήρως σε επιστημονικές βάσεις, προτείνοντας στο σύνολό τους το χασμουρητό σαν Βασικό ομοιοστατικό μηχανισμό συναισθηματικής επαγρύπνησης, σωματικής ευεξίας, χαλάρωσης.

ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΟΤΙ ΤΟ ΧΑΣΜΟΥΡΗΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΣΑΝ ΑΣΠΙΔΑ ΚΥΡΙΩΣ ΣΕ ΑΝΟΥΣΙΕΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΠΛΗΞΗ ΚΑΙ ΑΝΙΑ.

Υ.Γ.: Αν διαβάζοντας αυτό το άρθρο δεν χασμουρηθήκατε ούτε μία φορά, έχω αποτύχει να σας εμπνεύσω σαν συγγραφέας και γιατρός. ♦