

Hvorfor nyser vi?

Hvorfor slipper vi ut dette rare snørrete snøftet av nesa vår? Og er det farlig å holde nyset inne?

AV MARIANNE NORDAHL | PUBLISERT 21. APR. 2017 | OPPDATERT 28. JAN. 2020

Jente står ved et blomstrende epletre og nyser.

Noen nyser høyt og andre nyser lavt. Hvordan nyser du? Foto: Shutterstock.

Når vi nyser, bruker vi mange muskler i kroppen. Det bygger seg opp et trykk øverst i magen som vi plutselig slipper ut med stor kraft. Noen ganger kommer det en herlig blanding av snørr og spytt også.

Men selv om nysing er kraftige saker, stemmer det ikke at øynene kan sprette ut av hodet hvis du nyser med dem åpne som noen tror.

– Nei, sier Ståle Nordgård. Han er lege og ekspert på menneskeneser.

De aller fleste mennesker har nemlig ingen åpning mellom svelget – der nyset suser gjennom – og øyehulene. Derfor er det ikke noe trykk bak øynene som kan presse dem ut.

Likevel lukker vi automatisk øynene når vi nyser.

Hvorfor nyser man?

Du har kanskje lurt på hvorfor du nyser i det hele tatt?

Ståle Nordgård har forsket på neser, og han opererer i dem.

Noen ganger når han stikker legeinstrumenter opp i folks neser, får de noen skikkelige nyseanfalle. Nysing virker nemlig litt som et forsvar mot ting vi ikke vil ha opp i nesa, som pollen og annet smågrums fra luften. Da kommer den voldsomme nysekraften nedover i kroppen som vi pruster ut av nesa med et "atsjo!". Da skyter vi ut grumset i samme slengen.

Noen nyser også når de ser mot sola, men forskere vet ikke riktig hvorfor.

En gutt sitter i gresset og nyser.

Det er sunt å slippe nyset løs, men det kan være greit å beskytte andre mot snørra som kommer ut. Foto: Shutterstock.

Hvorfor nyser vi forskjellig?

Hør etter neste gang folk rundt deg nyser. De nyser forskjellig nesten alle sammen.

Du føler kanskje at du ikke kan bestemme hvordan du skal nyse. Det bare skjer.

Ståle Nordgård liker best å slippe nyset løs så det braker.

Hvis du vil stoppe et nys eller i hvert fall dempe lyden av det, må du først kjenne at det begynner å presse seg på.

Da rekker du kanskje for eksempel å svelge eller holde deg for nesa.

Det ville nok de fleste klare hvis de plutselig måtte nyse i en begravelse der de måtte være stille, mener Ståle Nordgård.

Han vet ikke om noen forskning på hvorfor folk nyser ulikt, men han mener det går an å tenke seg noen grunner.

For eksempel: Hvis du har en allergi som gjør at du nyser mye, kan det hende at du har lettere for å kjenne at nyset kommer og klarer dempe det litt.

Men det er ikke alltid at de som bremser nyset til et lite pip, kan forklare hvorfor de nyser akkurat sånn. Det har nok å gjøre med hva de har blitt vant til å gjøre, tror Ståle Nordgård.

– De har vel lært seg måten å nyse på tidlig i livet, sier han.

Ikke farlig

Det er ikke farlig å stoppe et nys.

Og hvis du er blant de som nyser skikkelig høyt og bråkete og synes det er deilig, kan du godt fortsette med det også.

Det er nok sunnest for deg å slippe nyset løs, mener Ståle Nordgård.

Men for andres del, de som står rett fremfor deg og får snørr og grums fra nesen din rett i fleisen – for dem er det kanskje sunnest om du holder litt igjen.

Eller i hvert fall blir det litt mindre klissete.

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN

Meldinger ved utskriftstidspunkt 7. april 2025, kl. 18.49 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.