

أهم الاسباب التي تؤدي للشخير أثناء النوم

لا شك ان الاستغراق في النوم أمر ضروري للصحة الجيدة، لكن قد يكون ذلك صعباً إذا كان شريك حياتك يشخر طوال الليل. الخطوة الأولى لعلاج هذه المشكلة هو معرفة السبب. إليك أهم أسباب الشخير:

- تناول وجبة ثقيلة:

الذين يحبون الأكل الدسم أو المطبوخ بالزبدة، ويتناولونه على العشاء يكونون أكثر عرضة للشخير أثناء النوم. يؤدي ترسب الدهون في منطقة الحلق إلى ضيقه فيحتاج التنفس إلى مزيد من الضغط ما يؤدي إلى الشخير.

- وضعية النوم:

الاستلقاء والنوم على الظهر يجعل الإنسان أكثر عرضة للشخير، لأن وزن الصدر والبطن يضغط على الجهاز التنفسي. كذلك عند استخدام وسادة إضافية لرفع الرأس فوق مستوى الجسد يتسبب ذلك في الشخير.

- العُمر:

تفيد التقارير الطبية بأن مشكلة الشخير تزداد مع التقدم في العُمر، لأن عضلات الحلق تميل إلى الاسترخاء، ما يزيد الشخير.

- انسداد الأنف:

عندما تحتقن الأنف يتنفس الإنسان أثناء النوم عن طريق الفم، فيحدث الشخير. هذه المشكلة مؤقتة ويمكن علاجها عن طريق إزالة احتقان وانسداد الأنف. كذلك يمكن التدرب على عدم التنفس عن طريق الفم أثناء النوم.

- التدخين وشرب الكحول:

يهيج التدخين الأنف والحلق، فتحتقن الأنف ويقل التنفس عن طريقها، فيحدث الشخير. كذلك يؤثر الكحول على عضلات القصبة الهوائية ويسبب ارتخاء عضلات الصدر أثناء التنفس.

- زيادة الوزن:

من العوامل المسببة للشخير السمنة والبدانة.

المصدر ميديا 24