

خبراء يقدمون 6 نصائح للتخلص من "الشخير"



الاثنين 30 مارس 2015 12:03 م

قدم خبراء مختصون بالجهاز التنفسي نصائح تجعل الشخير يصبح جزءا من الماضي، في حال إتباعها بشكل دقيق

ووفقا للدراسة التي نشرتها "بوابة الشرق"، نقلاً عن موقع قناة "بي إر" الألمانية، فقد أشارت دراسة إلى أن 60 % من الرجال و40 % من النساء، فوق سن الستين، يتعرضون للشخير ويمكن أن يهدد حياتهم في بعض الأحيان

ويؤدي وجود خلل في مجرى التنفس والتنفس عن طريق الفم إلى الشخير كما أن قلة النوم والإرهاق وزيادة المشاكل الصحية أسباب تؤدي هي الأخرى إلى الشخير

وتختلف أسباب الخلل في مجرى التنفس، فيمكن أن يحدث عندما تكون وضعية النائم في السرير غير سليمة أو عند انسداد الأنف بسبب الزكام أو تغير الزوائد الأنفية كما أن شرب الكحول أو تناول الحبوب المنومة أو المهدئات أو السمعة من شأنها أن تؤدي إلى الشخير كذلك ولتفادي مشاكل مع شريك الحياة ينصح موقع القناة التلفزيونية البافارية الألمانية باتخاذ بعض الإجراءات للتخلص من الشخير:

1. تجنب تناول المهدئات والحبوب المنومة كذلك إذا لم يكن الأمر ضروريا، وحاول أن تقنع عن التدخين

2. تخفيض الوزن عند الأشخاص الذين يعانون من السمعة، والخضوع لعملية جراحية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من انحراف الوتيرة الأنفية، أو لديهم خلل في الزوائد الأنفية

3. استخدام واقية خاصة لمنع احتكاك الأسنان أثناء النوم، لكي لا يقوم الفك بغلق مجرى التنفس

4. الأشخاص الذين يشخرون عند نومهم على الظهر، ينصحون بعدم إتباع خدعة كرة التنس، فالبعض يعتقد أن تثبيت كرة التنس على ملابس النوم في الظهر من جهة العنق يمكن أن يخلصهم من الشخير، ولكن العكس صحيح، فهي ستشعرك بعدم الراحة طيلة الليل

5. تجنب تناول أقرص مكافحة الشخير ومستحضرات طبية أخرى لأنه ليس لها تأثير على الشخير ولا تقضي عليه

6. تجنب استعمال طوق خاص بالفك يُبقي الفم مغلقا أثناء النوم، وخاصة من يعانون من انغلاق الأنف، لأنه في هذه الحالة لا يمكنهم التنفس بشكل طبيعي