

كيف توقف الشخير في خمس دقائق فقط؟



الاثنين 18 سبتمبر 2017 05:09 م

نشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية مقال رأي لاستشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة، الدكتور مايك ديلكس، تحدث فيه عن انتشار ظاهرة الشخير، وقدم فيه نصائح عن كيفية معالجته من خلال تمارين بسيطة وفعالة لا تستغرق سوى خمس دقائق فقط

وقال الاستشاري، في مقاله الذي ترجمته "عربي21"، إن حوالي 60 بالمائة من السكان يعانون من الشخير وفي هذا الإطار، يدرك الأشخاص الذين حاولوا استخدام بخاخات الحلق، أو موسعات الأنف وغيرها من الطرق التي تساعد على التخفيف من حدة الشخير، أنه من الصعب إيجاد حل نهائي لهذه المعضلة

وبين الاستشاري أنه يمكن معالجة أغلب حالات الشخير بشكل سريع وبتكلفة منخفضة من خلال تخصيص خمس دقائق فقط يوميا للقيام ببعض التمارين البسيطة على مستوى الحلق وتجدد الإشارة إلى أن الأدوات والبخاخات الموجودة في الأسواق نادرا ما تكون فعالة

وأضاف الاستشاري أن عضلات الحلق المسترخية تعتبر السبب الأكثر شيوعا بين الأشخاص الذين يشخرون، فأتثناء الليل، حين يصل الشخص إلى أعماق مراحل النوم وتسترخي جميع عضلاته، تصبح أنسجة الجزء الخلفي من الحلق مرنة، وبالتالي، يتسبب الهواء الذي يمر من خلالها في إحداث أصوات مزعجة

وأوضح الدكتور مايك أن حجم وحدة الشخير تعتمدان على اضطراب تدفق الهواء من جهة، وعلى الصدى الذي تحدثه أنسجة الحلق من جهة أخرى حين اهتزازها، تعيق هذه الأنسجة مرور الهواء في الجدار الخلفي للحلق لجزء من الثانية ما يتسبب في تراكم ضغط الهواء، يتبعه تولد للأصوات، نتيجة لذلك، تزداد مشكلة الشخير سوءا بالنسبة لمن يعانون من الوزن الزائد، لأن طبقات الدهون تزيد الضغط على القصبة الهوائية عند الاستلقاء

وتحدث الاستشاري عن تأثير الشخير السلبي على حياة الشخص وعلاقاته، فصوت الشخير دليل على أن جسد الشخص يكافح من أجل إدخال وإخراج الهواء، وهو ما يعتبر جهدا إضافيا يضر في نهاية المطاف بجودة نومه، كما ينبغي الأخذ بعين الاعتبار أن النوم المتقطع يحفز الشهية للأطعمة الحلوة والدهنية ما يكسب المرء مزيدا من الوزن الزائد، وعلى المدى البعيد، يؤدي الشخير إلى زيادة خطر الإصابة بعدة أمراض من بينها داء السكري وأمراض القلب وحتى بعض أنواع السرطان

ونوه الاستشاري بأن الدراسات أثبتت أن الشخير قد يكون سببا كافيا لوضع حد للزواج بالنسبة لحوالي ستة بالمائة من الأزواج، فضلا عن ذلك، يمكن أن يفقد شريك حياة الشخص، الذي يشخر، 90 دقيقة من ساعات نومه خلال معظم الليالي، ناهيك عن أنه يؤثر سلبا على حياة الأزواج الجنسية

وعلى امتداد عدة سنوات، درس المختصون في الولايات المتحدة مدى فعالية تمارين تشديد وتناغم عضلات الحلق وأثبتوا أنها أكثر نجاعة من العلاجات الكيميائية وأقل تكلفة، فضلا عن ذلك، بين الدكتور أن هذا النوع من التمارين يمكن أن يقلل من الشخير بنسبة 60 بالمائة

ونظرا لصعوبة فهم آلية عمل هذه التمارين وتعقيدها، استخلص الاستشاري تدريبا ذا طاقة عالية للحلق يتكون من تسعة تمارين بسيطة يستطيع الجميع القيام بها ليلا بعد تنظيف الأسنان أو حتى في الصباح

وأشار الاستشاري إلى التمرين الأول المتمثل في إخراج اللسان ومده إلى أبعد ما يكون حتى يلامس طرف الأنف، ثم محاولة الوصول إلى الذقن وفي مرحلة تالية، يتم تحريك اللسان لملامسة الخد الأيسر والأيمن، مع تكرار العملية بسرعة لعشر مرات

وذكر الدكتور أن التمرين الثاني يتمثل في تحريك طرف اللسان إلى الوراء داخل الفم، حتى يصبح اللسان ملتويا باتجاه الحنك الرخو، حيث يقع مدّه إلى أبعد حد، وفيما بعد، يُمدّ اللسان إلى الأمام حتى يلامس الجزء الخلفي من الأسنان العليا وتُكرّر هذه العملية بسرعة لخمس عشرة مرة

أما التمرين الثالث، فهو عبارة عن وضع طرف اللسان بين الأسنان وإصدار صوت طنين، ثم يواصل الشخص إصدار هذا الصوت إلى أن يصبح الصوت أعلى، ويُعاد هذا التمرين 10 مرات أما بالنسبة للتمرين الرابع، فينبغي فتح الفم قدر الإمكان وقول "آهههههههه" لمدة 20 دقيقة وتُكرّر العملية مرة واحدة

وفسر الدكتور مايك التمرين الخامس، الذي يعتمد على إغلاق الفم والتنفس بشكل حاد من خلال الأنف، ما قد يتسبب في إصدار صوت مشابه للشخير كما ينبغي القيام بذلك بسرعة وتكرار التمرين لخمس مرات مع أخذ استراحة لمدة خمسة ثوان في كل مرة ويتمثل التمرين السادس في التنفس بعمق حيث يتم إخراج اللسان إلى أبعد ما يكون ثم التنفس بعمق عن طريق الأنف، وتُعاد العملية 20 مرة

وبين الاستشاري أن التمرين السابع هو عبارة عن ابتلاع اللعاب 10 مرات على التوالي مع إبقاء الفم مغلقا وبكل ما أوتي الشخص من قوة من جانب آخر، يتمثل التمرين الثامن في إخراج اللسان إلى أبعد ما يكون وأخذ نفس عميق وإحداث ضجيج عال مع مواصلة القيام بذلك لمدة 30 ثانية

وفي الختام، وضح الدكتور مايك التمرين التاسع والأخير الذي يعتمد على ابتلاع اللعاب ببطء شديد ومحاولة السيطرة عليه لجعل الأمر يدوم لخمس ثوان ثم يتم الحفاظ على أكبر قدر من الضغط في جميع أنحاء الحلق وتكرار التمرين خمس مرات