



## لماذا يشخر بعض الناس؟

الشخير هو صوت عادة أثناء الشهيق من خلال اهتزاز المسالك الهوائية العلوية. ويمكن لأي جزء غشائي يفتقر إلى الدعم الغضروفي أن يهتز كاللسان أو الحنك الرخو أو لهاة الحلق أو اللوزتين أو جدار البلعوم. أثناء النوم ينخفض توتر عضلات الجسم أو يقل توترها. ويمكن لاسترخاء عضلات المسالك الهوائية العلوية أثناء النوم أن يقلل حجم مساحة مجرى الهواء، ويحد من تدفق الهواء مُحدثا اضطرابا يؤدي إلى ضوضاء اهتزازية حادة تسمى شخيرا.



science.ma

الشخير ليس مرضا وإنما علامة مرض. فكما السعال يمكن أن يكون من أعراض الالتهاب الرئوي فإن الشخير يمكن أن يكون من أعراض توقف التنفس أثناء النوم، ويتميز هذا الاضطراب بالشخير وصعوبة التنفس وضيق التنفس المتكرر أو اللهاث أثناء النوم. ينتج ضيق التنفس عن انسداد كلي أو جزئي لمجرى الهواء وقد يرافقه انخفاض في مستويات الأكسجين، وعادة ما يختفي الانسداد عند الاستيقاظ. توقف التنفس أثناء النوم يمكن أن يسبب النعاس المفرط أثناء النهار، انخفاض الانتباه، ضعف التركيز وانخفاض مستويات الطاقة. النتائج المترتبة عن هذه المشاكل السلوكية يمكن أن تكون خطيرة، وتشمل حوادث السير نتيجة قلة الانتباه أو الغفوة أثناء القيادة. ويرتبط توقف التنفس أثناء النوم أيضا بمضاعفات أمراض الأوعية الدموية كارتفاع الضغط الدموي. الشخير، دون أدلة على توقف التنفس أثناء النوم، يمكن أن يكون عامل خطر مستقل لارتفاع ضغط الدم والمشاكل السلوكية المذكورة سابقا، لكن كيف يسبب الشخير وحده مشاكل لا يزال مبهما.

عوامل الخطر الإضافية المرتبطة بتطور الشخير تشمل: الوزن الزائد، واستهلاك الكحول، والحساسية، وانسداد الأنف، واستعمال المهدئات والتدخين.

يُعالج الشخير بطرق بسيطة كفتح الممرات الأنفية باستعمال موسع خارجي للأنف يحسن التنفس عن طريق الأنف أو اللجوء للعمليات الجراحية. تشير مراقبة مشتركة أن الشخير يحسن إذا كان الشخص ينام على جنبه أو في وضع شبه مستقيم وليس على ظهره. ولتشجيع هذه الوضعية، جرب العديد ممن يشخرون خياطة كرة تنس إلى الجزء الخلفي للنامة.

ومن بين الطرق البسيطة لعلاج الشخير: فقدان الوزن، وتجنب الكحول والمهدئات ومعالجة أعراض الحساسية. وقد يؤدي التدخين إلى التهاب الشعب الهوائية وتورمها وبالتالي تضيق مجرى الهواء العلوي أي أن الإقلاع عن التدخين يحسن الشخير.

أما الأجهزة المستعملة عن طريق الفم والأنف (أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي) فهي تعمل على منع اللسان والحنك الرخو من إعاقة مجرى الهواء العلوي. وأخيرا الجراحة -المنجزة سابقا بالمشرب وحاليا بالليزر- التي تُزال خلالها بعض أنسجة الاهتزاز من الجزء الخلفي لمجرى الهواء. وتبلغ نسبة نجاح هذه العملية 50 إلى 100 بالمائة على الرغم من وصفها بأنها جد مؤلمة.

إليك 7 نصائح يجب اتباعها لتجنب الشخير:

- 1- تغيير وضعية النوم.
- 2- التخفيف من الوزن.
- 3- تجنب الكحول.
- 4- النوم الجيد.
- 5- فتح ممرات الأنف.
- 6- تغيير الوسادة.
- 7- شرب كمية كافية من الماء.

المصدر: [scientificamerican](http://scientificamerican)