

## خبرة صحة تطرح حلاً بسيطاً للتخلص من الشخير أثناء النوم



يعتبر الشخير بمثابة الضجيج المزعج الذي يصدر عن الأنف والحنجرة في أثناء النوم، وهو من الحالات الشائعة جداً، والتي تصبح أكثر شُيُوعاً مع التقدم في السن، وقد أكدت إحدى خبرات الصحة البدنية أن لديها الحل للشخير، وكل ما يتطلبه الأمر هو "خدعة واحدة بسيطة بفمك".

وأوضحت كاثرين هول، أخصائية علم النفس في النوم من Therapy Somnus، بالشراكة مع Beds Happy، أن "تكرار أحرف العلة بصوت عالٍ" قبل وقت النوم قد يكون هو الحل.

وتابعت: "تمارين مكافحة الشخير للحلق طريقة رائعة لتقوية عضلات الحلق ومنعها من الاهتزاز أثناء النوم - سبب الشخير. بضع مرات في اليوم، اقض بضع دقائق في إعادة كل حرف من أحرف العلة (o-i-e-a) "عال بصوت (u)".

ويمكن أن يحدث الشخير لعدد من الأسباب والعوامل الشخصية.

ووفقا لـ NHS: "يحدث الشخير بسبب أشياء مثل لسانك أو فمك أو حلقك أو مجاري الهواء في أنفك التي تهتز أثناء التنفس. ويحدث هذا لأن هذه الأجزاء من جسمك تسترخي وتضيق عندما تكون نائما".

وتزداد احتمالية إصابتك بالشخير في حال:

- زيادة الوزن.

- التدخين.

- شرب الكثير من الكحول.

- النوم على ظهرك.

كما أن انقطاع النفس النومي، على سبيل المثال، يمكن أن يزيد من خطر الشخير بسبب انسداد المسالك الهوائية مؤقتا أثناء نومك.