ويحتوي البلعوم على مجرى التنفس والجزء الأكبر من البلعوم تقل فيه الدعامات العظمية أو الصلبة من أجل الحفاظ على مجرى التنفس ولذلك يتم الاعتماد على بعض العضلات الموجودة للحفاظ على مجرى التنفس. ولكن لماذا يحدث الشخير؟ إنه يحدث نتيجة ضيق في مجرى التنفس في الأنسجة. ويجب علينا ألا ننسى أن الشخير عند الكبار يرافقه اضطراب في النوم وأحيانًا يتوقف التنفس لفترات وهذا حسبَ حالة المريض وقد يؤدي إلى اختناق المريض. إن الشخير ظاهرة قديمة حديثة فمنذ زمن قديم ومرورًا بأبي قراط أبو الطب وحتى وقتنا هذا لم يتوصل العلماء والأطباء إلى علاج لمشكلة الشخير على الرغم من التقدم العلمي في مجالي الطب والدواء. وقد وجد هذا الفريق حلاً وحيدًا للشخير ألا وهو عدم النوم على الظهر والتعود على النوم على الجنب. ومن الطرائف عن الشخير أن ولي عهد بريطانيا الأمير وليام تشارلز كان برفقة زوجته السابقة (ديانا) في زيارة لضحايا الفيضانات في مقاطعة ويلز وخلال حديثه مع بعض المتضررين من الفيضانات اشتكى له أحد المنكوبين من الفيضانات بأن شخيره بسبب التعب والإرهاق يسبب له متاعب مع زوجته فرد عليه الأمير وليام تشارلز بأنه يعاني من الأزمة نفسها ونصحه بطريقتين حتى يوقف شخيره في الليل حتى لا يسبب له متاعب مع زوجته فالطريقة الأولى أن يضع في أنف زوجته معجون أسنان وأما الطريقة الثانية فأن يأكل الزوج بصلة مسلوقة قبل ذهابه للنوم. وقامت إحدى الصحف بالتعليق على نصيحة الأمير وليام تشارلز وقدمت له نصيحة ثالثة وذلك بأن ينام على المقعد في الصالون ويترك غرفة النوم للزوجة. ـ تناول العشاء في وقت متأخر من الليل. كيف تنام نومًا هادئًا؟ جون شيبارد بعض النصائح ومنها: ـ إعداد جدول للنوم والالتزام به لمدة سبعة أيام. ـ إذا كان بالإمكان تخصيص غرفة للنوم وتفريغها من أجهزة التلفاز والستريو والطعام أيضًا. ـ تناول وجبة خفيفة قبل النوم بساعتين. ـ الابتعاد عن تناول المواد المنبهة والتي تحتوي على الكافيين ومواد أخرى كالدخان لاحتوائه على النيكوتين. ـ ممارسة الرياضة قبل النوم بثلاث ساعات. ـ عدم إرغام نفسك على النوم. علاج الشخير: ـ استئصال اللوزتين إذا قرر الطبيب ذلك وكان هو الحل المناسب. ـ التوقف عن التدخين إذا كان الشخص يدخن. ـ ممارسة الرياضة. وفي النهاية لا ننسى أن الشخير قد يؤدي إلى مشكلات اجتماعية بين أفراد الأسرة وخاصة بين الزوجين وقد يؤدي بينهما إلى الطلاق وعافى الله الجميع. ما الشخير؟ إنه الصوت المميز والعالي الذي يحدث عند البعض نتيجة التنفس ودخول الهواء أو خروجه مما يؤدي إلى إحداث خلخلة وذبذبة في سقف الحلق ومؤخرة اللسان والأنسجة القريبة منها، ويحتوي البلعوم على مجرى التنفس والجزء الأكبر من البلعوم تقل فيه الدعامات العظمية أو الصلبة من أجل الحفاظ على مجرى التنفس ولذلك يتم الاعتماد على بعض العضلات الموجودة للحفاظ على مجرى التنفس. ولكن لماذا يحدث الشخير؟ إنه يحدث نتيجة ضيق في مجرى التنفس في الأنسجة. إن الشخير ظاهرة قديمة حديثة فمنذ زمن قديم ومرورًا بأبي قراط أبو الطب وحتى وقتنا هذا لم يتوصل العلماء والأطباء إلى علاج لمشكلة الشخير على الرغم من التقدم العلمي في مجالي الطب والدواء. وفي الولايات المتحدة قام فريق بالبحث عن حل للشخير، ـ تضخم اللسان. ـ النوم على الفراش بشكل غير مريح. كيف تنام نومًا هادئًا؟ ذكر د. جون شيبارد بعض النصائح ومنها: ـ إعداد جدول للنوم والالتزام به لمدة سبعة أيام. ـ تناول وجبة خفيفة قبل النوم بساعتين. علاج الشخير: ـ الذهاب للطبيب وإجراء الفحوصات السريرية والشعاعية وأخذ الدواء المناسب. ـ إجراء عمليات جراحية للوتيرة الأنفية واللحميات الأنفية.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي