

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. ويجب علينا ألا ننسى أن الشخير عند الكبار يرافقه اضطراب في النوم وأحياناً يتوقف التنفس لفترات وهذا حسب حالة المريض وقد يؤدي إلى اختناق المريض. إن الشخير ظاهرة قديمة حديثة فمنذ زمن قديم ومروراً 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 وحيداً 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 شخيرته بسبب التعب والإرهاق يسبب له متاعب مع زوجته فرد عليه الأمير وليام تشارلز بأنه يعاني من الأزمة نفسها ونصحه بطريقتين حتى يوقف شخيرته في الليل حتى لا يسبب له متاعب مع زوجته فالطريقة الأولى أن يضع في أنف زوجته معجون أسنان وأما الطريقة الثانية فأن يأكل الزوج بصلصة مسلوقة قبل ذهابه للنوم. كيف تنام نوماً هادئاً؟ جون شيبارد بعض النصائح ومنها: - إعداد جدول للنوم والالتزام به لمدة سبعة أيام. - إذا كان بالإمكان تخصيص غرفة للنوم وتفريغها من أجهزة التلفاز والستريو والطعام أيضاً. - عدم إرغام نفسك على النوم. علاج الشخير: - استئصال اللوزتين إذا قرر الطبيب ذلك وكان هو الحل المناسب. - التوقف عن التدخين إذا كان الشخص يدخن. - ممارسة الرياضة.