

## 4 أسباب وراء المعاناة من الشخير وكيف تتغلب عليها؟

الجمعة 28 نوفمبر 2025 06:00 م

يحدث الشخير بسبب انسداد مجرى الهواء أثناء التنفس، مما يتسبب في اهتزاز الأنسجة الرخوة مثل الحلق واللهاة عند مرور الهواء.

ويفسر هذا سبب شخير الرجال أكثر وبصوت أعلى من النساء، نظرًا لأنه عادة لديهم مجرى هوائي أكبر، يسقط فيه اللسان أثناء النوم، بالإضافة إلى نسبة أعلى من الدهون في الجزء العلوي من اللسان.

وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي انسداد مجرى الهواء إلى انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، حيث ترتخي جدران الحلق بشدة لدرجة التوقف عن التنفس مؤقتًا.

ومع مرور الوقت، قد يزيد هذا من خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية قاتلة.

لكن هناك، وفقًا لخبراء تحدثوا إلى "صحيفة ديلي ميل"، خطوات يمكن اتخاذها لتقليل خطر الشخير الصاخب، وتشمل:

### توقف عن النوم على ظهرك

تشير الدراسات إلى أن النوم على الظهر يزيد بشكل كبير من فرص الشخير.

وخلصت دراسة هولندية أجريت عام 2013 إلى أن 65 بالمائة من الأشخاص الذين ينامون على ظهورهم يعانون من الشخير بانتظام.

يقول جيمس ويلسون خبير النوم، إن السبب في ذلك هو أن النوم على الظهر يؤدي إلى "زيادة احتمالية تضيق الدهون حول الرقبة لمجاري الهواء بسبب الجاذبية".

يضيف ويلسون: "النوم على بطنك ليس خيارًا لأن هذا سيئ لرقبتك وظهرك وركبتك".

ويشير إلى أن النوم على الجانب هو الأفضل ليس فقط للوقاية من الشخير، بل أيضًا لصحتك الجسدية.

### قم بتبديل وسادتك

يقول ويلسون إن الريش والزغب وبعض الألياف الصناعية الموجودة في الوسائد قد تؤدي أيضًا إلى تفاقم الشخير.

ويضيف أنه بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من انسداد مجاري الهواء بسبب الحساسية، فإن مثل هذه الوسائد لا تساعد "لأنها أكثر عرضة لاحتواء المواد المهيجة التي ستترك تعاني من سيلان الأنف" وتضيق مجرى الهواء.

بدلاً من ذلك، حاول اختيار وسادة إسفنجية خالية من مثل هذه "الأشياء السيئة" و"تمنعك من الإصابة بالمخاط في الليل".

إذا كانت وسادتك محشوة بشكل زائد، فقد يؤدي ذلك أيضًا إلى دفع رأسك للأمام وتضييق مجرى الهواء لديك، مما يزيد من خطر الشخير، كما يقول الخبراء.

درجة الحرارة المثالية للنوم تتراوح أيضًا بين 18-20 درجة مئوية. وبحسب بحث نُشر في مجلة "نيتشر" في وقت سابق من هذا العام، فإن النوم في درجات حرارة أعلى يزيد من خطر الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم بنسبة تصل إلى 45 في المائة في ليلة معينة.

### ابتعد عن الأطعمة الحارة

يمكن للنظام الغذائي أيضًا أن يلعب دورًا في التخفيف من الشخير أو تفاقمه.

ويقول ويلسون: "الطعام الحار له تأثير مماثل للكحول على مجرى الهواء ويمكن أن يصيبك بالتذمر طوال الليل".

تشير الأبحاث إلى أن الطعام الحار قد يؤدي إلى ارتجاع الحمض عن طريق إرخاء العضلة العاصرة للمريء السفلية، مما يسمح لحمض المعدة بتهيج الحلق.

كما ربطت إحدى الدراسات المنشورة في المجلة الدولية لعلم وظائف الأعضاء النفسية بين الأطعمة الحارة والتوابل وأنماط النوم المضطربة، لأن "الأطعمة الحارة ترفع درجة حرارة الجسم أثناء دورة النوم الأولى".

ويضيف ويلسون: "بالنسبة للأطعمة الحارة، فإن إحدى النصائح لتقليل الالتهاب هي تناول ملعقة من زيت الزيتون قبل النوم - هذا لا يعني بالضرورة أنك تتوقف عن الشخير طوال الليل - ولكنه سيمنحك أنت وشريكك فرصة النوم دون أن يزعجكما الضجيج الصادر عنكما".

وأشارت أبحاث أخرى أيضًا إلى أن تناول كميات كبيرة من الملح قد يكون ضارًا أيضًا بالشخير.

وجدت دراسة أجريت عام 2023 وشملت ما يقرب من 500 ألف بريطاني أن المشاركين الذين أضافوا ملحًا إضافيًا إلى طعامهم كانوا أكثر عرضة بنسبة 11 في المائة للشخير وانقطاع النفس أثناء النوم من أولئك الذين نادراً ما أضافوا الملح أو لم يضيفوه أبدًا.

بدلاً من ذلك، فإن اتباع نظام غذائي متوازن غني بالأطعمة الكاملة مثل الفاكهة والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة لن يساعد فقط في إدارة الوزن، بل يوفر أيضًا العناصر الغذائية لدعم جودة النوم بشكل عام، كما يقول الخبراء.

## مكافحة الزكام والسعال مبكرًا

في هذا الوقت من العام، قد يتفاقم شخير الكثير من الأشخاص بسبب الزكام والسعال ونزلات البرد، كما يقول الخبراء.

ويضيف الدكتور أشوك روكادي، رئيس الجمعية البريطانية لطب الأنف والأذن والحنجرة واستشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة في هامبشاير قائلاً: "عندما يسد الأنف، يلجأ الناس إلى التنفس عن طريق الفم - يؤدي التنفس عن طريق الفم إلى سحب الهواء عبر الحنك الرخو واللهاة، والتي تهتز بسهولة وتسبب الشخير".

كما أن تناول مضادات الهيستامين لعلاج الحساسية يمكن أن يجعلنا نشعر بالنعاس ويؤدي إلى استرخاء عضلات الحلق، مما قد يؤدي إلى توقف التنفس بشكل متكرر أو شديد أثناء النوم.

إذا كنت تفضل تناول مضادات الهيستامين، فاختر الإصدارات غير المسببة للنعاس - السيتريزين، واللوراتادين، والفكسوفينادين - والتي من غير المرجح أن تسبب مشكلة.

أو استخدم بخاخات الستيرويد الأنفية أو غسولات المحلول الملحي قبل النوم، كما يضيف روكادي.

يمكن أن تساعد هذه الأدوية في علاج الشخير عن طريق تقليل احتقان الأنف والالتهاب، وتحسين تدفق الهواء عبر الأنف.

مع ذلك، إذا كنت تعاني من اضطرابات هيكلية في الأنف، مثل انحراف الحاجز الأنفي الذي يجبر بشكل طبيعي على التنفس عبر الفم أكثر، فإنه من الأفضل استشارة أخصائي الأنف والأذن والحنجرة.