

متى يكون الشخير علامة على أزمة قلبية أو سكتة دماغية مميتة؟.. 3 علامات تعرف عليها



الأربعاء 29 أبريل 2026 07:00 م

يعاني بعض الناس من مشكلة الشخير التي تمثل لشركائهم كابوسًا مزعجًا وعلى الرغم من أن البعض ينظر إليها على أنها لا ترتبط بمشكلة صحية، لكن هناك ثلاثة أعراض رئيسية يمكن أن تشير إلى أن الشخير قد يصبح مشكلة صحية مميتة، وفقًا لكبار الأطباء ببريطانيا

ويتضمن ذلك صعوبة في التنفس أو الاختناق أو فترات لا يتنفسون فيها على الإطلاق أثناء الليل، وهي علامات على انقطاع النفس الانسدادي النومي، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب القاتلة والسكتة الدماغية والخرف

وقال الدكتور ريان تشين تاو تشيونج، استشاري في مستشفيات جامعة كوليدج لندن التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا: "في الماضي، كنا ننظر إلى الحرمان من النوم على أنه وسام شرف لكن الثقافة تحولت إلى إعطاء الأولوية للنوم كأساس للصحة".

وأضاف، وفقًا لصحيفة "ذا صن": "كان يتم تجاهل الشخير في السابق، ولكن هناك الآن وعي أكبر بأن الشخير المزجج يمكن أن يكون علامة على حالات خطيرة أو مميتة النوم الجيد هو أساس الصحة كلها".

وقالت الدكتورة أولانا هير، من مستشفيات رويال بروميتون وهارفيلد التابعة لهيئة الخدمات الصحية ببريطانيا: "المرضى أنفسهم ليسوا بالضرورة على دراية بالعلامات ويعتقدون أن الشعور بالتعب أو النسيان جزء من الشيخوخة الطبيعية".

وأضافت: "يشعر الكثيرون بالحرج من الشخير، وقد يكون من الصعب عليهم إبلاغ الطبيب بذلك".

وأشارت إلى أن ذلك يمكن أن يظهر لدى النساء على شكل أرق وإرهاق بشكل أكثر شيوعًا، وبخاصة النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث أو بعد انقطاع الطمث

توقف التنفس والشخير بصوت عالٍ

ويؤدي انقطاع النفس الانسدادي النومي إلى استرخاء جدران الحلق وتضييقها أو إغلاقها ليضع ثوانٍ أثناء النوم، مما يتسبب في توقف التنفس والشخير بصوت عالٍ

وقد تشمل الأعراض خلال النهار التعب، والتشوش الذهني، وتقلبات المزاج، وصعوبة التركيز وتشير الأبحاث إلى أن المصابين بهذه الحالة أكثر عرضة لحوادث السيارات بما يصل إلى 10 أضعاف

ويمكن معالجة انقطاع النفس النومي من خلال تغييرات في نمط الحياة مثل فقدان الوزن، أو من خلال العلاج الطبي مثل أقنعة الأكسجين أو واقيات الفم

كما أن الإفراط في التدخين قد يزيد من خطر الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي

علامات تدل على الإصابة بانقطاع النفس النومي:

تظهر الأعراض بشكل رئيسي أثناء النوم، وتشمل ما يلي:

توقف التنفس وبدئه

إصدار أصوات اللهث أو الشخير أو الاختناق

الاستيقاظ كثيرًا

شخير عالٍ

خلال النهار، يمكنك أيضًا:

الشعور بتعب شديد

صعوبة في التركيز

المعاناة من تقلبات مزاجية

الشعور بصداع عند الاستيقاظ □