

الشخير المزعج.. أسبابه وخطورته الصحية

2 ديسمبر، 2025



يتسبب الشخير الليلي في إزعاج دائم داخل غرف النوم حول العالم، ويؤثر على نوم ملايين الأشخاص وشركائهم. وينتج الشخير عن تضيق تدفق الهواء أثناء التنفس، ما يؤدي إلى اهتزاز أجزاء من الجهاز التنفسي. وتظهر أعراضه بشكل أوضح لدى الرجال، نتيجة امتلاكهم مجاري هوائية أكبر ونسبة دهون أعلى في الجزء العلوي من اللسان، إلى جانب ارتخاء اللسان للخلف أثناء النوم. وفي بعض الحالات، قد يتطور الشخير إلى انقطاع النفس الانسدادي النومي، حيث ترتخي جدران الحلق بشدة ويتوقف التنفس مؤقتاً، مما يرفع من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

تعديل وضعية النوم

تشير دراسات إلى أن النوم على الظهر يعد من أبرز العوامل التي تؤدي إلى الشخير، إذ يشخر 65% من الذين ينامون بهذه الوضعية بانتظام. وتؤدي الجاذبية إلى تضيق المجاري الهوائية نتيجة الدهون المحيطة بالرقبة. أما النوم على البطن فغير مناسب للرقبة والظهر، مما يجعل النوم على الجانب الوضعية الأنسب. ويمكن تدريب الجسم على النوم الجانبي باستخدام وسادة طويلة، أو بوضع وسادة بين الساقين. كما يُنصح بخياطة كرة تنس في الجزء الخلفي من الملابس لمنع التحول إلى وضعية النوم على الظهر أثناء الليل.

اختيار وسادة مناسبة ودرجة حرارة مثالية

تلعب الوسائد دوراً مهماً في الحد من الشخير. فالوسائد المحشوة بالريش أو بعض الألياف الصناعية قد تحتفظ بمثيرات الحساسية التي تسبب انسداد الأنف. ويفضل استخدام وسائد إسفنجية تقلل من احتجاز هذه المهيجات. كما أن الحشو الزائد للوسادة قد يدفع الرأس إلى الأمام، ما يضيق مجرى الهواء. وتعد درجة الحرارة المثالية للنوم بين 18 و20 درجة مئوية، حيث أن درجات الحرارة الأعلى ترفع خطر الإصابة بانقطاع النفس النومي بنسبة تصل إلى 45%. النظام الغذائي وتأثير الأطعمة المسائية

تؤثر الأطعمة المتناولة في المساء على جودة التنفس أثناء النوم. فالأطعمة الحارة قد تحفز ارتجاع المريء، وتؤدي إلى تهيج الحلق وارتفاع حرارة الجسم، مما يعزز احتمال الشخير. كما أن الاستهلاك المنتظم للملح يرتبط بزيادة خطر الشخير بنسبة 11%. ويُنصح باتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات قليلة الدهون، للمساعدة في تحسين جودة النوم والتحكم في الوزن. السيطرة على الزكام والحساسية

يتفاقم الشخير خلال مواسم البرد بسبب احتقان الأنف، ما يدفع الجسم للتنفس من الفم، ويزيد اهتزاز الحنك الرخو. يُوصى باستخدام مضادات الهيستامين غير المسببة للنعاس، أو بخاخات الستيرويد الأنفية، أو غسولات المحلول الملحي قبل النوم. وفي حال وجود مشكلات هيكلية مثل انحراف الحاجز الأنفي، ينبغي استشارة اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة لتحديد الخيارات العلاجية المناسبة.