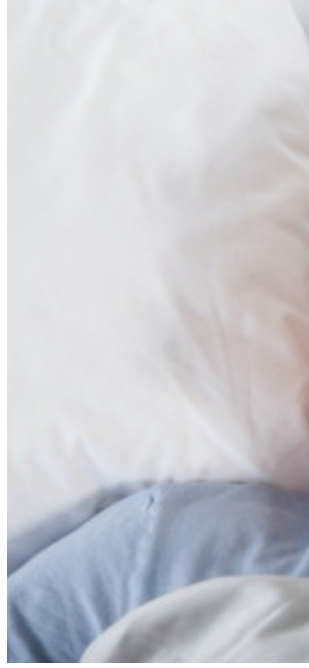


## مشروب سحري له دور فعال في تخفيف الشخير... تعرفوا عليه



يحدث "الشخير" عندما تسد أنسجة الأنف أو الفم أو الحلق مجرى الهواء ولا يمكن أن تتدفق الأنفاس بشكل صحيح، ما يسبب اهتزازات تؤدي إلى انطلاق الشخير.

ولحسن الحظ، فإنه وفقا للخبراء "يمكنك في الواقع تقليل مقدار الشخير الذي تشعر به ببساطة عن طريق إجراء بعض التغييرات البسيطة نسبيا في نمط الحياة".

وأحد أهم هذه التغييرات، على وجه الخصوص، بسيط وسهل بشكل لا يصدق وسيساعد أيضا على تحسين الصحة العامة، وهو "شرب المزيد من الماء".

ولا يحصل معظمنا على ما يكفي من الماء، حيث أن هناك الكثير من المشروبات، مثل الشاي والعصائر، التي تصرف انتباهنا عما يجب أن تكون مهمتنا الرئيسية: البقاء رطبا.

وقد تبدو المشروبات السكرية أو التي تحتوي على الكافيين "جذابة" للغاية، ولكن لا شيء منها مفيد لنا مثل الماء العادي، وهذا ينطبق على الشخير أيضا.

إن البقاء رطباً يمكن أن يعني تكوّن مخاط أقل في الفم والأنف والحلق واللسان، ما يؤدي بدوره إلى تقليل الشخير.

ويمكن للتدخين الذي يسبب أيضاً المخاط والجفاف، أن يجعل الفرد تشخر أكثر، كما هو الحال مع النوم على الظهر.

ومن المفترض أن نشرب جميعاً ما بين 6 إلى 8 أكواب من السوائل يومياً، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، على الرغم من أن البعض قد يحتاج كمية أكبر، على غرار الأمهات المرضعات رضاعة طبيعية، أو إذا كان الطقس حاراً، أو عند المرض، أو أولئك الذين يمارسون مجهوداً بدنياً.

ووفقاً للخبراء، فإن "ضمان الحصول على كمية كافية من الماء له عدد لا يحصى من الفوائد الصحية الأخرى إلى جانب تقليل الشخير".

وتشمل هذه الفوائد الحفاظ على تنظيم درجة حرارة الجسم، وتليين المفاصل، وحماية الحبل الشوكي، وضمان طرد الفضلات من الجسم عند التعرق والذهاب إلى المرحاض. وشرب كمية كافية من الماء يمكن أن يساعد أيضاً في إنقاص الوزن، حيث أظهرت بعض الدراسات أنه يمكن أن يعزز عملية التمثيل الغذائي لديك ويقمع الشهية.

ومع ذلك، هناك أنواع من الشخير يمكن أن تعني شيئاً أكثر خطورة، مثل "انقطاع النفس النومي". وإذا كنت تستيقظ كثيراً في الليل، ويكون شخيرك مرتفعاً جداً، وعلى وجه الخصوص إذا توقفت تنفسك أو بدأت تلهث أو تختنق أثناء نومك، فقد تكون مصاباً بهذه الحالة، ما يتطلب العلاج. لذلك من المهم التأكد من طلب الرعاية من أخصائي طبي إذا حاولت إجراء تغييرات في نمط الحياة ولم تساعدك، أو إذا كان الشخير يؤثر على تنفسك بأي شكل من الأشكال.