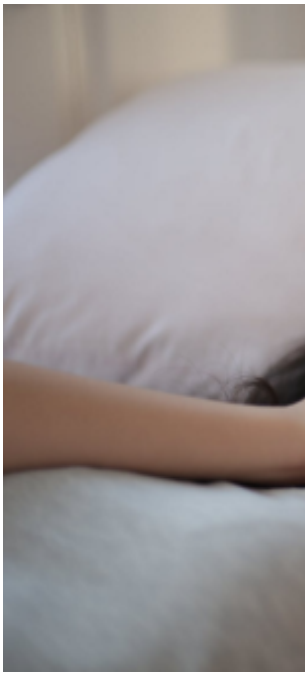
التنفس بصوت "عالٍ" أثناء النوم الهادئ..أسبابه وعلاجه



ولكن حتى أولئك الذين لا يشخرون، يتنفسون بصوت أعلى عندما ينامون، فما السبب وراء ذلك؟.

قال الدكتور تيموثي مورغنثالر، اختصاصي أمراض الرئة وطب النوم في "مايو كلينك" في مينيسوتا، إن الصوت الذي يصدر عند التنفس - سواء عند الاستيقاظ او النوم - ناتج عن اهتزاز الهواء الذي يمر عبر أنبوب التنفس. ويعتمد مدى ارتفاع أصوات التنفس على مدى ضيق أنبوب التنفس ومدى سرعة مرور الهواء عبره.

وعندما تتنفس، فإن حركة الهواء السريعة التي تتدفق إلى مجرى الهواء العلوي - وهو جزء من الجهاز التنفسي يمتد من الفم إلى الحنجرة - يقلل الضغط في الجهاز التنفسي بأكمله، المعروف أيضا باسم مجرى الهواء. ويمكن أن يؤدي تغيير الضغط هذا إلى انهيار مجرى الهواء العلوي الذي يعيق التنفس. ويمنع الانعكاس في مجرى الهواء العلوي هذا الانهيار ويبقي الأنابيب مفتوحة عندما تكون مستيقظا.

وقال مورغنثالر لـ "لايف ساينس": "لأنه مفتوح، فإن التدفق عبر مجرى الهواء هذا ليس مضطربا، لذلك

يتحرك الهواء بدون الكثير من الأصوات". ولكن عندما تكون نائما، لا يكون رد الفعل هذا قويا. ويميل مجرى الهواء العلوي إلى الانهيار جزئيا، ويصبح التنفس أكثر ضوضاء.

وأضاف مورغنثالر أن النوم، خاصة أثناء حركة العين السريعة (REM)، يؤدي أيضا إلى انخفاض توتر العضلات حول مجرى الهواء. وبمعنى آخر، تسترخي العضلات التي تدعم مجرى الهواء، ما يسمح بانقباض أنبوب التنفس.

وعندما يضيق مجرى الهواء، تزداد سرعة تحرك الهواء خلاله. ويهتز الهواء أكثر ويصدر صوتا أعلى. ويعني ضيق النفس أيضا أن أنفاسك تصبح سريعة وضحلة.

وقال مورغنثالر إن الشخص العادي يأخذ نحو 14 نفسا في الدقيقة أثناء الاستيقاظ، و15 أو 16 نفسا أثناء النوم. وعلى الرغم من أنك تتنفس بشكل متكرر أثناء النوم، فإنك في الواقع تأخذ كمية أقل من الأكسجين وتدفع كمية أقل من ثاني أكسيد الكربون، لأن حاجة جسمك للتهوية ليست عالية كما كانت عندما تكون مستيقظا.

وإذا أصبح أنبوب التنفس لدى الشخص ضيقا بشكل خاص، فقد يبدأ في الشخير. ويحدث هذا عادة عندما يصل مجرى الهواء إلى قطر أعرض قليلا من المصاصات العادية، كما قال مورغانثالر. وعندما يكون هذا صغيرا، لا يهتز الهواء داخل مجرى الهواء فحسب، بل تهتز الأنسجة أيضا في المنطقة، ما يسبب الشخير.

وإذا كان مجرى الهواء يضيق أكثر أثناء النوم، فقد يصاب بانقطاع النفس الانسدادي النومي. ويمكن أن يصبح مجرى الهواء ضيقا جدا بحيث يكون التنفس مستحيلا، ويستيقظ الشخص على التنفس بحثا عن الهواء.

وحتى لدى الأشخاص الذين لا يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، قد يضيق مجرى الهواء هذا كثيرا حتى أربع مرات في الساعة.

وغالبا ما يكون فقدان الوزن علاجا فعالا، لأن الدهون الزائدة حول مجرى الهواء يمكن أن تعيق التنفس.

وأوصى مورغنثالر أيضا بتجنب الكحول بالقرب من وقت النوم، لأنه يحفز العضلات المحيطة على الاسترخاء. وإذا لم يساعد ذلك، فقد يحتاج الشخص إلى آلة مثل ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP)، لإبقاء مجرى الهواء مفتوحا أثناء النوم، على حد قوله.

المصدر: لايف ساينس