

## دراسة حديثة تحذر: الشخير قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة



حذرت الأخصائية الروسية في أمراض الأنف والأذن والحنجرة أناسياسيا غلومادو من أن "الشخير قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة".

وقالت غلومادو: "الشخير هو علامة على وجود مشكلة مرضية تدعى انقطاع التنفس القصير أثناء النوم أو ما يسمى بانقطاع النفس الانسدادي، ويمكن أن تكون هذه المشكلة مرتبطة بالسّمات التشريحية لبنية البلعوم".

وأضافت: "نوبات الاختناق المتكررة مع انخفاض تركيز الأوكسجين في الدم، تؤدي إلى النعاس والصداع طوال اليوم التالي بعد حدوثها، كما أن نقص الأوكسجين يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية واضطرابات نبض القلب وارتفاع ضغط الدم".

وأشارت الأخصائية، إلى أنه "عند ظهور العلامات الأولى للشخير يجب على الشخص التوجه إلى الطبيب المختص لتشخيص وعلاج الشخير، حيث وحده من يستطيع تحديد السبب الدقيق للشخير، وأن العلاج في بعض

الحالات قد يكون بسيطاً جداً، كتغيير وضعية النوم مثلاً".

وكانت العديد من الدراسات الطبية، قد أشارت سابقاً إلى "وجود صلة بين الشخير واضطرابات النوم المرتبطة بانقطاع النفس الانسدادي النومي، OSA"، فيما حذر الخبراء من أن "مثل هذه الاضطرابات قد تتسبب بمشكلات خطيرة في القلب والأوعية الدموية".