

## بي سر و صدا بخوابيد

خروپف کردن در اثر لرزش کام نرم يعني ناحيه عقبی سقف دهان هنگام خواب ايجاد مي‌شود.



جام جم آنلاين: خروپف کردن در اثر لرزش کام نرم يعني ناحيه عقبی سقف دهان هنگام خواب ايجاد مي‌شود. اين حالت به خودي خود ضرري ندارد، اما ممکن است باعث ناراحتي خود شخص يا اطرافيان شود. گاهي خروپف کردن در اثر عواملی نظير تب، سرماخوردگی، عفونت‌های گلو يا سينوس که باعث تورم راه‌های هوایی بینی و گلو مي‌شود يا بعضي عوامل محیطی مانند مصرف الکل، چاقی و سيگار کشیدن ايجاد مي‌شود.

آقایان بیشتر از خانمها و همچنین افراد در سنين میانسالی بیشتر خروپف مي‌کنند. در کودکان این حالت بیشتر به دليل بزرگ‌بودن لوزه‌ها و غدد لنفاوی گلو ايجاد مي‌شود.

چگونه پزشك خود باشیم؟

این توصیه‌ها را انجام دهید تا راحت‌تر بخوابید:

– وقتی به پشت مي‌خوابید بیشتر خروپف مي‌کنید. سعی کنید با گذاشتن يك بالش پشت کمرتان خود را عادت دهید به پهلو بخوابید.

– وزن خود را کم کنید. این کار باعث مي‌شود چربی‌های اضافه اطراف گلو و انتهای بینی شما کمتر شود.

– سيگار را ترك کنید، زیرا نيكوتین باعث تحريك ناحیه بینی و گلو مي‌شود.

– از قرص‌های ضدحساسیت يا آرامبخش‌ها استفاده نکنید. زیرا این داروها باعث شل‌شدن کام نرم مي‌شود.

– سعی کنید مخاط جمع شده در بینی خود را تمیز کنید.

– از نوارچسب‌های مخصوص برای بازنگهداشتن راه‌بینی خود استفاده کنید.

توصیه‌های درمانی

استفاده از نوار چسب بینی یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به شما کمک کند. قبل از این که بخوابید يك چسب مخصوص روی قسمت نرم بینی خود بزنید تا بتوانید راحت‌تر نفس بکشید.

این نوار چسب دارای باندهای پلاستیکی است که به اطراف بینی می‌چسبند و راه بینی را هنگام خواب باز نگه می‌دارد.

اگر با انجام توصیه‌های گفته‌شده باز هم این مشکل وجود داشت، با پزشك مشورت کنید. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر آزاده شیروانی