

خرخر کردن چیست؟

بسیاری از ما یا تجربه بدخواب شدن به علت خرخر کردن دیگران را داریم یا خودمان با خرخر کردن خواب را بر دیگران حرام کرده ایم!...



بسیاری از ما یا تجربه بدخواب شدن به علت خرخر کردن دیگران را داریم یا خودمان با خرخر کردن خواب را بر دیگران حرام کرده ایم! اما چرا خرخر می کنیم و آیا خرخر کردن می تواند خطراتی به دنبال داشته باشد؟ خرخر کردن معمولاً مشکلی جدی به حساب نمی آید و بسیاری از افراد ممکن است گهگاه در خواب به خرخر بیفتند. مردها 50 درصد بیشتر از زنها احتمال دارد خرخر کنند.

اما گاهی خرخر کردن علامت یک بیماری خطرناک است. وخیم ترین این بیماری ها قطع تنفس انسدادی هنگام خواب است؛ در این بیماری فردی که خرخر می کند ممکن است از چند ثانیه تا دو دقیقه دچار قطع تنفس شود. این امر به کاهش اکسیژن در خون منجر می شود و فرد مبتلا دو روز بعد از سردرد و خستگی رنج خواهد برد. یک عارضه نادر اما خطرناک این حالت هم مرگ ناگهانی است. قطع تنفس هنگام خواب همچنین می تواند عواقب دیگری هم به دنبال داشته باشد که از جمله آنها افزایش فشار خون، چاقی، بیماری های قلبی و سکنه مغزی است. همچنین شواهدی وجود دارد که خرخر را به دیابت ارتباط می دهد.

علت خرخر چیست؟

خرخر کردن به علت ارتعاش کام نرم (بخش نرم سقف دهان)، هنگامی که ریه ها در مقابل مجاری هوایی مسدود شده و هوا را به درون می کشند بوجود می آید. چنین وضعیتی معمولاً هنگامی رخ می دهد که عضلاتی که راههای هوایی را باز نگه می دارند هنگام خواب بیش از حد شل شوند یا هنگامی که بافت های اضافی در این قسمت وجود داشته باشد. هر وضعیت یا ماده ای که باعث شل شدن عضلات این ناحیه یا منجر به ساخته شدن بافت چربی در آن شود می تواند به خرخر منجر شود، از جمله: نوشیدن مشروبات الکلی، مصرف داروهایی مانند داروهای خواب آور، داروهای ضدسرماخوردگی یا آنتی هیستامین ها، خوابیدن بر روی متکای بیش از حد نرم یا بزرگ، به پشت خوابیدن و داشتن اضافه وزن. انسداد مجاری هوایی خرخر کردن همچنین ممکن است ناشی از بد شکلی ساختمان بینی از جمله، کام نرم یا زبان کوچک یا بیش از حد دراز یا انحراف تیغه میانی بینی باشد. در کودکان بزرگی لوزه ها اغلب باعث خرخر کردن می شود. هر بیماری که باعث انسداد مجاری هوایی ریه ها شود از جمله آسم می تواند به علت انسداد به خرخر بینجامد؛ سیگار کشیدن نیز با تحریک مجاری هوایی می تواند خرخر کردن را بدتر کند.

خرخر چگونه تظاهر می کند؟

خرخر به صورت سر و صدایی خشن و کلفت و نامنظم با درجات متفاوتی از شدت، فرکانس و طنین هنگام خواب شنیده می شود. همانطور که گفته شد در اغلب موارد خرخر پدیده ای گاهگاهی و بی خطر است اما در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کرد: هنگامی که با یک فرد خرخر کننده زندگی می کنید و متوجه می شوید که خرخر کردن او بسیار بلند است و در فواصل آن دوره هایی از قطع کامل تنفس بوجود می آید. چنین شخصی ممکن است دچار قطع تنفس انسدادی هنگام خواب باشد که یک عارضه وخیم تنفسی است.

اگر پس از خرخر شبانه در طول روز خواب آلوده و خسته باشید، ممکن است همانطور که در بالا گفته شد حین خرخر کردن به علت قطع تنفس از رسیدن اکسیژن کافی به بدن محروم شده باشید. اگر در موقعیت های نامناسب مثلاً در طول یا هنگام رانندگی ناگهان به خواب می روید. ممکن است به علت قطع تنفس انسدادی حین خرخر کردن در شب ها خوابتان سبک و قطعه قطعه شده باشد و کمبود خواب باعث این حملات خواب شده باشد. البته این حالت ممکن است به علت بیماری نارکولپسی (حملات خواب) هم رخ دهد.

چگونه می شود از خرخر پیشگیری کرد؟

با انجام اقدامات زیر شاید بتوانید از بوجود آمدن خرخر جلوگیری کنید: کاهش وزن را مد نظر قرار دهید: اغلب افرادی که خرخر می کنند اضافه وزن دارند. ثابت شده است کاهش وزن حتی به اندازه سه تا چهار کیلوگرم می تواند دست کم باعث کاهش خرخر شود. از خوردن غذاهای سنگین و نوشیدن مشروبات الکلی اجتناب کنید: نوشیدن الکل یا خوردن غذا به مقدار زیاد در شب باعث شل شدن

عضلات مجاری هوایی و افزایش احتمال خرخر می شود.

سیگار را ترک کنید: سیگار کشیدن باعث پرخونی مخاط بینی و ریه ها می شود و با انسداد نسبی این مجاری خرخر بوجود می آورد. به پهلوی بخواهید: افرادی که به خرخر شدید مبتلا هستند. در هر وضعیتی که بخواهند خرخر می کنند؛ اما به غیر از این گروه افراد، معمولاً خرخر هنگام خوابیدن به پشت بوجود می آید و با خوابیدن به پهلو، خرخر فروکش می کند. یک راه برای آنکه در طول شب به پهلو بخواهید آن است که در پشت لباس خواب خود یک جیب بدوزید و جسمی سخت مثلاً یک توپ تیس را در آن قرار دهید به این ترتیب خوابیدن روی پشت آزارنده می شود و به خوابیدن به روی پهلو عادت می کنید.

بدون بالش بخواهید: بالش ها به خصوص بالش های خیلی نرم باعث خم برداشتن گردن و در نتیجه انسداد مجاری هوایی و خرخر می شوند.

تشخیص و درمان

تشخیص علت خرخر هنگام مراجعه به پزشک او از شما در مورد آلرژی، عادت غذا خوردن، داروهای که مصرف می کنید و سابقه مصرف سیگار یا الکل پرسش خواهد کرد. در صورتی که هیچکدام از موارد بالا در ایجاد خرخر در شما مقصر نباشند، پزشک گلو و مجاری بینی شما را معاینه خواهد کرد تا ببیند یا اشکال در ساختمان آنها باعث تنگی مسیری عبور هوا و خرخر شده است یا نه.

در صورتی که پزشک مشکوک شود که شما هنگام خرخر کردن شبانه دچار قطع تنفس انسدادی هم می شوید ممکن است از فردی که با شما زندگی می کند بخواهد که الگوهای خواب شما را در طول شب یادداشت کند یا اینکه در صورت در دسترس بودن شما را به یک لابراتوار خواب بفرستد تا یک بررسی نظارت خواب روی شما انجام شود تا معلوم شود چه هنگامی و چند بار حین خواب دچار قطع تنفس می شوید. شیوه های درمان خرخر روش ها، داروها، اعمال جراحی و تمرین های مختلفی برای درمان خرخر پیشنهاد شده است.

اما در اغلب موارد با انجام تغییرات ساده ای در سبک زندگی خود می توانید از شر خرخر خلاص شوید: الکل مصرف نکنید. از مصرف داروهای تسکین بخش و آنتی هیستامین (به خصوص هنگام خواب) اجتناب کنید. اگر اضافه وزن دارید با ورزش کردن وزنتان را کاهش دهید.

اگر دچار آلرژی هستید، موادی را که به آنها آلرژی دارید از محل خواب خود بزدایید. مثلاً حیوان خانگی تان را از اتاق خواب خارج کنید یا ملحفه های خود را مرتباً بشویید تا حشرات میکروسکوپی به نام هیبه ها (مایت ها) که یکی از عوامل شایع آلرژی هستند از آنها زدوده شوند. به پهلو بخواهید. اگر هوای اتاق خشک است، از یک دستگاه مرطوب کننده هوا استفاده کنید. در دراز استورها و داروخانه وسایل مختلف کمک به خواب وجود دارند که به شما کمک می کنند روی پهلو بخواهید.

همچنین وسائلی برای گشاد کردن مجاری بینی در بازار موجود است که به افرادی که دچار احتقان و پرخونی بینی یا انحراف تیغه بینی هستند کمک می کند. در صورتی که به علت ناهنجاری فك یا دهان، تنفس شما از راه بینی با اشکال صورت می گیرد، دندانپزشک تان ممکن است با تجویز یک پروتز دهانی بتواند این مشکل را حل کند. در صورتی که علاوه بر خرخر قطع تنفس هم در شما بوجود می آید،

پزشکتان ممکن است راههای زیر را پیشنهاد کند:

کم کردن وزن در صورتی که چاق باشید.

استفاده از فشار مداوم مثبت راههای هوایی: (CPAP) در این شیوه از ابزاری استفاده می شود که اکسیژن را تحت فشار وارد بینی شما می کند و مجاری هوایی را که روی هم خوابیده اند باز می کند.

جراحی: از شیوه های مختلف جراحی برای رفع انسداد مجاری هوایی استفاده می شود از جمله جراحی سومنوپلاستی که در آن با استفاده از امواج رادیویی پرفرکانس، بافت های کام نرم کاهش داده می شود تا از انسداد مسیر عبور هوا به وسیله آن جلوگیری شود. *متخصص گوش و حلق و بینی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

همشهری- دکتر ابراهیم رزمپا