

د. أحمد قعقعه..أخصائي الأنف والأذن والحنجرة بالحمادي: نسبة حدوث الشخير عند الرجال أكثر من النساء ، والسبب هرموني!!

طالما استيقظت على صوت من النائم معك قائلاً " فلان أستيقظ وا " لأستطيع أن أنام من صوت شخيرك". فتبدأ بذلك الحلقة المفرغة فلاستطيع أن تنام أو ينام من بجانبك طالما المشكلة موجودة وهي الشخير حيث عرفه الأطباء بأنه الصوت الناتج عن إهتزاز شراع الحنك بفعل دخول هواء الشهيق ضمن ممر ضيق بسبب بعض الشذوذات التشريحية والفيزيولوجية ، وأهم هذه الشذوذات شراع حنك طويل وضخم ، لهاة عملاقة ، واللوزات الصخمة إضافة للرقبة القصيرة ،

أما الأسباب التي تطفئ على إحداث الشخير فهي:

شراع الحنك الضخم المترهل والذي يشاهد عند البدينين حيث يؤدي ذلك إلى ازدياد الدسم في أنسجة شراع الحنك ، لذلك من أول النصائح هي إنقاص الوزن؛ ويعتبر التقدم في العمر عاملاً هاماً في إظهار الشخير وذلك بسبب ارتخاء الألياف المرنة الموجودة في شراع الحنك وكذلك وضعية النوم فالنوم على الظهر يؤدي لإحداث الشخير.

ومن الأسباب الهامة أيضاً هي تناول الكحول والمنومات وكذلك العوامل الهرمونية متهمة في احداث الشخير حيث نلاحظ أن نسبة حدوث الشخير عند الرجال أكثر من حدوثه عند النساء والسبب في ذلك هرموني. ولننتقل معاً للتكلم عن مخاطر الشخير:

إضافة للصوت المزعج الذي يسبب قلقاً للآخرين فقد نشاهد إنعكاسات خطيرة على الشخص المصاب به لذلك فليس الشخير إزعاجاً للآخرين فقط ولكن الشخير يحدث نقصاً شديداً في الأكسجة أثناء الليل مما ينعكس على الإنسان المصاب في النهار ، ويلاحظ صداعاً صباحياً وتعباً عند الإستيقاظ وتغيرات في المزاج. وقد يتطور الشخير إلى أوضاع أخطر من ذلك فقد يؤدي بالشخص إلى توقف التنفس أثناء النوم ومع مرور الزمن قد تحدث إختلاطات خطيرة منها اضطرابات في نظم القلب ، نقص في التروية القلبية ، ارتفاع في الضغط الشرياني لذلك فإن الإهمال في علاجه قد يؤدي لمشاكل خطيرة.

ولنتكلم بشيء من الإختصار عن علاج الشخير:

فهو يتضمن العلاج الدوائي ويشمل على الغالب الأدوية الهرمونية وأيضاً النصائح الطبية من تخفيف الوزن إلى عدم النوم. الطهري وغيرها ، ولكن على الأرجح تلك العلاجات لاتجدي نفعاً فالعلاج الرئيسي هو العلاج الجراحي وقد أمن الطب الحديث الأدوات المتطورة لاستئصال الأجزاء المترهلة ، وذلك بواسطة استخدام الليزر حيث باستطاعة جراح الأنف والأذن والحنجرة استئصال أجزاء مترهلة من شراع الحنك وكذلك

تصغير حجم اللهاة ، وأيضاً قد يكون من اللازم استئصال اللوزتين.

لذلك كان لزاماً على كل إنسان يعاني من الشخير أن يراجع المختصين تفادياً لكثير من المخاطر المحتملة. _____