کد خبر: ۴۸۰۸۱۹
شنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۲ ۱۱:۰۶

خروپف و راه رهایی از آن

<;br&#۴۷>وای از دست خروپف همسر گرامی که خواب را شب ها از چشمانم ربوده است. بسیاری از افراد واقعا با معضل خرپوف عزیزان خود درگیرند و نمیدانند با آن چکار کنند. ما در مجله خبری پرسون به چگونگی درمان خروپف پرداخته ایم که با هم می خوانیم<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، صدای خروپف همسر گرامی چنان بالا و بد صداست که انگار همچون خودرویی با سرعت زیاد و اگزوز گوش‌خراش در جاده طول و درازی در حال حرکت است.هرچه خانم آقا مسعود بالش او را تکان می‌دهد بعد از یک توقف چند لحظه‌ای، دوباره ماشین خروپف کردن او روشن شده و پرشتاب و پر صدا ادامه راه می دهد. طوری خروپف می‌کند که داد همه را در می‌آورد. این طور افراد گاهی از صدای خروپف کردن خود بیدار می‌شوند و خلاصه این سر و صدای آزار دهنده برای بسیاری دردسر ساز شده است.

خروپف صدای غالباً بلند یا خشنی است که در هنگام خواب ایجاد می¬شود. شما زمانی خرخر می¬کنید که جریان هوا در هنگام تنفس باعث لرزش بافت¬های پشت گلویتان شود.خروپف می¬تواند از طریق بینی، دهان یا هر دوی آن¬ها صورت بگیرد. برخی از افراد فکر می¬کنند که خروپف فقط در مراحل عمیق خواب اتفاق می¬افتد اما واقعیت این است که خروپف می¬تواند در هر مرحله¬ای از خواب رخ دهد. خروپف کردن به علت ارتعاش کام نرم (بخش نرم سقف دهان) هنگامی که ریه‌ها در مقابل مجاری هوایی مسدود می‌شود و هوا را به درون می‌کشد به وجود می‌آید.

این وضعیت معمولا هنگامی رخ می‌دهد که عضلاتی که راه‌های هوایی را باز نگه می‌دارند هنگام خواب بیش از حد شل شوند یا هنگامی که بافت‌های اضافی در این قسمت وجود داشته باشد. با این توضیح باید گفت راه حل‌های طبیعی و تغییر شیوه زندگی ممکن است به ما کمک کند تا از خروپف کردن رها شویم.برای آگاهی از این چنین راه‌هایی، در ادامه با ما همراه شوید:

۱.وضعیت خواب خود را تغییر دهید:دراز کشیدن بروی پشت (طاق باز خوابیدن) و فرو افتادن کام نرم در پشت دیوار گلویتان، باعث ارتعاش صدا در هنگام خواب می‌شود.خوابیدن به یک طرف از بدن خود ممکن است به جلوگیری از این امر کمک کند.

یک بالش قدی که تمام بدن شما را محافظت کند فراهم کرده و ثابت بودن را آسان کنید. این عمل شما را به حفظ خواب در یک طرف از بدن قادر می‌کند و تفاوت چشمگیری را می‌تواند برای شما ایجاد کند.

شما می‌توانید در رختخواب خود دراز بکشید؛ به طوری که سرتان بالا و کشیده باشد که این حالت باعث باز شدن مجرای تنفسی بینی شوده و می‌تواند به جلوگیری از خروپف کردن کمک کند.

۲. وزن خود را کم کنید: کاهش وزن به برخی از مردم کمک می‌کند اما نه همه. اگر شما چاق شدید و خروپف شما آغاز شد و قبل از چاقی خروپف نداشتید لاغر شدن می‌تواند کمک کند.اگر چاقی در ناحیه گردن باشد کلفتی داخلی گلو باعث گرفتگی در هنگام خواب می‌شود و در نتیجه تبدیل به خروپف می‌شود.

۳.از خوردن الکل بپرهیزید: نوشیدن الکل باعث شل شدن عضلات مجاری هوایی و افزایش احتمال خروپف کردن می‌شود. افرادی که معمولا خروپف نمی‌کنند با خوردن الکل خروپف کردن را تجربه خواهند کرد.

۴.بهداشت خواب خوب را رعایت کنید: عادات خواب ضعیف همچنین به عنوان بهداشت خواب ضعیف شناخته می‌شود و می‌تواند اثر مشابه نوشیدن الکل را داشته باشد.کار بسیار زیاد بدون خواب به مفهوم این است که شما در نهایت وقتی بسیار خسته هستید به رختخواب می‌روید.

۵.دوش بگیرید: اگر خروپف شما در ناحیه بینی تان آغاز می‌شود باز نگهداشتن معابر بینی ممکن است به شما کمک کند. اگر بینی شما به علت سرماخوردگی یا دیگر موارد گرفته، این خود موجب می‌شود که خروپف تولید شود. برای این کار قبل از اینکه به رختخواب بروید دوش بگیرید؛ دوش گرفتن باعث باز شدن مجاری تنفسی می‌شود.

۶.بالش خود را تعویض کنید: وجود آلرژن‌ها در بالش شما ممکن است به ایجاد خروپف کمک کند.گردو غبار بالش‌ها را از بین ببرید و حتما بالش خود را تعویض کنید. غبار در بالش تجمع می‌یابد و می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک شود که این می‌تواند به خرخر منجر شود. اجازه دادن به حیوانات خانگی که به روی تخت خواب شما بروند و بر روی آنها بخوابند یکی دیگر از محرک‌های شایع و عامل خروپف کردن است.هر شش ماه یکبار بالش خود را با بالش دیگری جایگزین کنید و غبار و آلرژن را به حداقل برسانید و حیوانات خانگی را بیرون از اتاق خواب نگه دارید.

۷.مایعات زیاد بنوشید: هفتمین اقدام برای جلوگیری از خروپف کردن نوشیدن مایعات به حد زیاد است. مقدار زیادی مایعات بنوشید. ترشحات بینی شما و کام نرم شما زمانی که شما دچار کم آبی هستید چسبنده می‌شوند که این می‌تواند باعث خروپف کردن شود.

به طور کلی خواب به اندازه کافی، کم کردن وزن، اجتناب از مصرف الکل قبل از خواب و دوش آب گرم گرفتن و تعویض بالش و نوشیدن زیاد مایعات؛ هفت موردی هستند که می‌توانند در کاهش و از بین برند خروپف بسیار موثر باشند.