

هل تعاني من الشخير المستمر؟

نصائح تخفف من الشخير

النوم على جانبك لمنع اللسان من أن يسبب انسدادا في الحلق



تخفيف الوزن لمنع الترهلات في سقف الحلق وتضخم الجزء الخلفي من اللسان



التقليل من الكحول والمهدئات للحد من ارتخاء عضلات الحلق



تغيير الوسادة والتأكد من عدم وجود أي مواد مسببة للحساسية للحد من الشخير



حوالي 24% من الإناث



يعانون من الشخير

حوالي 40% من الذكور



الشخير هو الصوت الصادر من خلال الفم والأنف أثناء النوم نتيجة انسداد جزئي في مجرى الهواء، ومن العوامل المسببة للشخير



انحراف الفك الناتج عن إجهاد في العضلات



تضخم في الأغشية المبطنة لتجاويف الأنف والبلعوم



ترهلات في سقف الحلق وتضخم بالجزء الخلفي من اللسان



اعوجاج الحاجز الأنفي أو وجود زوائد لحمية في تجاويف الأنف