

خروپف قابل درمان است؟

تهران (پانا) - خر و پف امر شایعی در میان تعدادی زیادی از مردم است که برای دیگران بسیار آزاردهنده می‌شود. چاقی افراد و خشکی محل خواب از عوامل اصلی ایجاد خر و پف اعلام شده است. اما تمرینات ساده در زبان و دهان می‌تواند به رفع این معضل کمک کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، ضعیف بودن ماهیچه‌ها و زبانی‌ها یکی از علل خروپف است و ورزش‌هایی برای بهبود این افتادگی وجود دارند.

افراد بسیاری از خروپف شبانه خود ناراحت هستند و یکی از مشکلاتی که بسیاری از اطرافیان با آن مواجهند، این است که نمی‌توانند خواب راحتی داشته باشند، در حالی که می‌توان با انجام ورزش‌های ساده آن را برطرف کرد. در ادامه به چند نمونه از این ورزش‌ها اشاره می‌شود.

علت صدای خروپف

خروپف زمانی رخ می‌دهد که عضلات گلو شل می‌شود؛ در این حالت راه هوایی مسدود می‌شود و همین موضوع علتی است که تنفس هنگام خواب همراه با صداست. خروپف به دلیل ارتعاش ماهیچه‌ها و بافت نرم عضلات به وجود می‌آید که منجر به انسداد راه‌های هوایی فوقانی می‌شود.

خروپف کردن به دلیل عوامل مختلفی مثل آناتومی دهان و سینوس‌ها، آلرژی‌ها، سرماخوردگی و وزن فرد، سن، وضعیت خوابیدن و بزرگ شدن غدد لنفاوی لوزه و حتی مصرف الکل رخ می‌دهد.

ساده‌ترین استدلالات برای درمان

ساده‌ترین استدلالات این است که باید عضلات گردن و گلو را تقویت کرد. این کار می‌تواند منجر به کاهش خروپف شود. محققان در همین خصوص شرکت‌کنندگان را به مدت یک هفته با توجه به تمریناتی که به آنان داده بودند بررسی کردند و بعد از این دوران به مدت سه ماه، میزان خروپف آنها اندازه‌گیری شد.

افرادی که تمرینات را انجام دادند ۳۶ درصد فرکانس خروپف و ۵۹ درصد از شدت صدای آن‌ها کاسته شد.

شیوه انجام تمرین‌ها به چه صورت است؟

۱- با نوک زبان به سقف دهان فشار بیاورید و آن را به عقب بکشید. این عمل را ۲۰ بار انجام دهید.

۲- زبان را به سمت بالا بکشید و ۲۰ بار این عمل را تکرار کنید.

۳- در حالی که نوک زبان را به سمت داخل دندان‌ها و جلو هدایت می‌کنید به قسمت پشت زبان فشار آورید. این عمل را ۲۰ بار انجام دهید.

۴- هنگامی که غذا می‌خورید، زبان خود را به سمت سقف دهان بالا ببرید. به‌ویژه هنگام بلع، بدون این‌که عضلات گونه را محکم کنید.

درمان‌های مؤثر

در صورتی که افراد در مکانی با هوای خشک بخوابند احتمال خروپف آن‌ها بیشتر است؛ بنابراین رطوبت محل خواب را تنظیم کنید.

همچنین از آن‌جا که یکی از مهم‌ترین علل خروپف در خواب چاقی است، کاهش وزن می‌تواند خروپف ناشی از این مسأله را درمان کند.

بالا نگه داشتن سر هنگام خواب یکی دیگر از دلایل خر و پف است. کوتاه بودن ارتفاع سر از تخت‌خواب می‌تواند موجب خروپف در خواب شود. به همین دلیل یکی از روش‌های درمان خروپف، بالا نگه داشتن سر حدود ۱۰ سانتی‌متر یا کمی بیشتر از تخت‌خواب است.

پاک‌سازی و ضد عفونی کردن هوا نیز یکی از راهکارهای مهم برای رفع خروپف است. به همین دلیل توصیه می‌شود به طور منظم هوای منازل پاک‌سازی شود.

همچنین به منظور رفع خروپف می‌توانید از هل کمک بگیرید. به یک لیوان آب گرم نصف قاشق چای‌خوری پودر هل بیافزایید و نیم ساعت پیش از خوابیدن محلول حاصل را بنوشید تا خروپف شما کمتر شود.

استفاده از عسل نیز برای رفع خروپف گزینه بسیار مناسبی است؛ فقط کافی است پیش از خوابیدن به یک لیوان آب گرم، یک قاشق غذاخوری عسل بیافزایید و آن را بنوشید. هر شب این کار را تکرار کنید.