

نیاید خر و پف کردن را دست کم گرفت

شش راه رهایی از خروپف



دقیقا نمی‌دانیم چه تعدادی از افراد هنگام خواب خر و پف می‌کنند، اما به خوبی می‌دانیم کسانی که از خر و پف دیگران اذیت می‌شوند کم نیست. بسیاری از آن‌ها حتی راه‌های دم دستی برای رهایی از این مشکل را نمی‌دانند!

خر و پف کردن می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که می‌توان بیشتر آن‌ها را حل کرد. چندین روش برای حل مشکل خر و پف کردن و یک خواب راحت وجود دارد.

تغییر حالت خواب

برخی از حالات خواب احتمال خر و پف کردن را افزایش می‌دهد. برای نمونه، اگر به پشت می‌خوابید، انتهای زبان و نرم‌کام شما به دیواره گلو تکیه می‌دهد که این حالت باعث ارتعاش صدا و هوایی خروجی می‌شود. این مشکل راه‌حلی آسان دارد: کافی است به پهلو بخوابید.

البته ما همیشه به یک حالت نمی‌خوابیم و در طول خواب مدام حالات خود را تغییر می‌دهیم. برای حل این مشکل نیز توصیه شده که یک بالش به اندازه فدتان تهیه کنید و پشتتان بگذارید تا تغییر وضعیت ندهید. البته تهیه بالش به این اندازه کار ساده‌ای نیست! به جای آن می‌توانید از پتو استفاده کنید. جایگزین ساده‌تر آن نیز این است که توپ تئیس یا هفت سنگ را با نوارچسب به پشت پیژامه خود بچسبانید. این روش مانع از برگشتن شما به پشت می‌شود.

رفع گرفتگی بینی

خر و پف از مجرای بینی شروع می‌شود. بنابراین باز کردن یا به عبارتی تمیز کردن مجرای بینی می‌تواند به از بین رفتن خر و پف کمک کند. اگر گرفتگی بینی باز شود، جریان هوا آرام‌تر حرکت کرده و احتمال خر و پف بسیار کمتر می‌شود. برای این کار کافی است از نوارهای مخصوص پاک کردن بینی استفاده کنید و یا یک دوش آب گرم بگیرید.

عویض بالش

شاید باورتان نشود، اما بالش مانند آهنربا گرد و غبار را به خود جذب می‌کند. سپس گرد و خاک آن وارد بینی شده و حساسیت ایجاد می‌کند. برای جلوگیری از این اتفاق سعی کنید روبالشی را هفته‌ای یک بار بشویید. در ضمن بهتر است هر شش ماه یک بار آن را کاملا تعویض کنید.

بهبود کیفیت خواب

منظور ما این است که عادات نامناسب روزانه را کنار بگذارید. اگر چندین ساعت و بدون استراحت کافی مشغول به کار هستید، باید این عادت خود را اصلاح کنید. دلیلش نیز واضح است؛ زمانی که با خستگی تمام به رختخواب خود می‌روید، ماهیچه‌های شما سست‌تر می‌شود. این حالت خود عامل خر و پف کردن است. در این بین، مصرف مشروبات الکلی نیز یکی از عوامل خر و پف کردن است.

آب بنوشید

یکی از راه‌های باز نگه‌داشتن مجرای تنفسی نوشیدن حجم زیادی از مایعات است. ترشحات بینی و نرم‌کام در صورت عدم نوشیدن مایعات چسبناک‌تر خواهند شد. این کار احتمال خر و پف را کم می‌کند. مردان روزانه به حدود سه لیتر مایعات و زنان نیز به حدود 2.2 لیتر مایعات نیاز دارند.

کاهش وزن

بسیار کمتر پیش می‌آید که افراد لاغر خر و پف کنند. کاهش وزن یکی از راه‌های متوقف کردن خر و پف است. بنابراین، اگر کسی را دیدید که اخیرا وزن اضافه کرده و خر و پف می‌کند، به او پیشنهاد دهید که دوباره وزن خود را کم کند.

ه طور کلی، بیماری‌هایی نظیر آسم که موجب انسداد مجاری هوایی ریه‌ها می‌شوند، از جمله عوامل خر و پف کردن هستند. به این بیماری‌ها می‌توان سیگار کشیدن را هم اضافه کرد که با تحریک مجاری تنفسی می‌تواند خر و پف کردن را بدتر کند. همچنین مصرف داروهای آرام‌بخش نیز موثر است. دیگر عوامل خر و پف، تنگی مادرزادی بینی و حلق، پولیپ بینی، احتقان بینی و بزرگی لوزه‌ها است.

در نهایت توجه داشته باشید که نباید خر و پف کردن را دست کم گرفت. خر و پف کردن می‌تواند یکی از نمودهای مشکلات تنفسی باشد که باید برای درمان آن دست به کار شد.