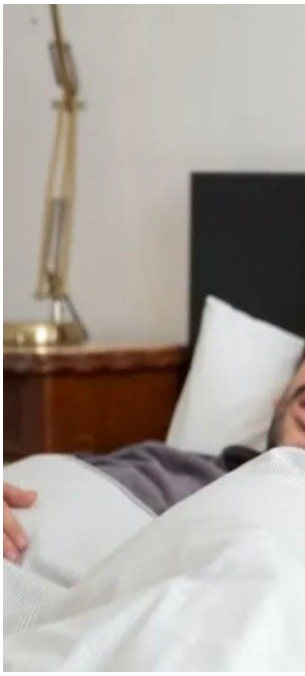
هل الشخير يشكل خطرا على صحة القلب والدماغ... طبيب يوضح



يعاني واحد من كل 5 بالغين تقريبا من "الشخير" ومخاوف توقف التنفس أثناء النوم مما قد يسبب مشاكل في حياتهم اليومية.

وإذا تركت الحالة دون علاج، فإن المصابين يكونون أكثر عرضة للإصابة "بأمراض القلب" بنسبة 30 بالمئة، وأكثر عرضة للإصابة "بالسكتة الدماغية" بنسبة 60 بالمئة.

وقال الطبيب ديفيد جارلي، من عيادة بيتر سليب: "على المدى الطويل، يكون الأشخاص الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والاكتئاب والسكتة الدماغية وارتفاع خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 140 بالمئة".

وأضاف: "يمكن أن يؤدي أيضا إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والخرف في وقت مبكر من الحياة". وتعتبر السمنة وشرب الكحول والتدخين والنوم على الظهر وقصور الغدة الدرقية عوامل تزيد من فرص التعرض للحالة. والشخير أكثر شيوعا عند الرجال ويزداد الخطر مع التقدم في العمر.

وقال جارلي: "هناك ما لا يقل عن "8" ملايين بريطاني يعانون من الحالة، وهذا العدد آخذ في الارتفاع، من المهم مراقبة العلامات التي تشمل الشخير بصوت عالٍ، واللهاث بحثا عن الهواء أثناء نومك، والاستيقاظ بفم جاف أو صداع في الصباح وصعوبة النوم".