

ما هي أسباب شخير المرأة الحامل؟

تعاني أغلبية النساء الحوامل من مشكلة الشخير خلال هذه الفترة وبالتأكيد تعد هذه المشكلة مزعجة بالنسبة للزوج حيث يعجز عن النوم بسببها.

تعد هذه الحالة أمر طبيعى ولا يجب عليك ان تقلقي بشأنها. فما هي أسباب شخير الحامل؟

- زيادة الوزن: تصاب المرأة الحامل بالشخير بسبب زيادة الوزن خلال فترة الحمل وزيادة انتفاخ الحلق والانف والبلعوم.
- انتفاخ أنسجة الحلق: يسبب انتفاخ أنسجة الحلق والانسجة الأنفية والبلعوم خلال الحمل الى حدوث هذه المشكلة.
- زيادة كمية الدهون: أيضاً من بين الأسباب الرئيسية للشخير.
- زيادة تدفق الدم: يعد زيادة تدفق الدم، وخاصة في القرنيات الأنفية، من بين المسببات التي تؤدي الى الشخير. فهذه القرنيات هي أكياس دموية يزيد حجمها مع زيادة حجم الدم عند المرأة الحامل.
- انحراف القرنيات الأنفية وتضخم اللسان: تكون من بين الأسباب العديدة للشخير انحراف الحاجز الأنفي، تضخم القرنيات الأنفية وتضخم باللوزتين واللسان.
- حساسية الأنف: تعتبر أغلبية الحوامل معرضات للإصابة بالشخير ولكن التي تعاني من الحساسية بالانف فهي أكثر عرضة للإصابة بالشخير.

كيف يمكن أن تسيطر الحامل على حالة الشخير؟

الحل هو من خلال استخدام البخاخات المناسبة لحالتها مثل الكورتيزون أو غسول بالمياه المالحة. بالإضافة الى ذلك يجب الحرص على النوم بطريقة صحيحة لا تسبب بحدوث الشخير.

ولا تستدعي هذه الحالة الى القلق الا في حين صاحب ذلك انقطاع في النفس خلال النوم. وفي هذه الحالة، يجب القيام بفحص خاص للشخير في المستشفى ومراقبة ضغط الدم والتنفس وتخطيط الرأس.

يمكن أن يستمر الشخير ما بعد الولادة بسبب عدة أسباب ومن بينها

انحراف بالحاجز الأنفي، إصابة المرأة بزوائد لحمية، وجود تضخم باللوزتين وحتى بسبب زيادة الوزن بعد الولادة.