BHARATH SAMACHAR DIGITAL

4, నవంబర్ 2026, బుధవారం

భారత్ సమాచార్

రాత్రిపూట గురక సమస్య తగ్గించుకోవచ్చు!



భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : నిద్రలో గురక పెట్టడం చాలామందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. అయితే ఇది కేవలం పక్కన ఉన్నవారికి ఇబ్బంది కలిగించే శబ్దం మాత్రమే కాదు. కొన్నిసార్లు శ్వాసకు సంబంధించిన సమస్యలకు కూడా సంకేతం కావచ్చు. నిద్ర సమయంలో గొంతు, నాలుక చుట్టూ ఉండే కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడంతో శ్వాస మార్గం కొంత ఇరుకుగా మారుతుంది. ఆ మార్గం గుండా గాలి ప్రయాణించినప్పుడు అక్కడి కణజాలాలు కంపించి గురక శబ్దం వస్తుంది. అధిక బరువు, ముక్కు దిబ్బడ, సైనస్ సమస్యలు, ధూమపానం, మద్యం సేవించడం, వెల్లకిలా పడుకోవడం వంటివి గురకకు ప్రధాన కారణాలు.

గురకను తగ్గించుకోవడానికి ముందుగా నిద్రించే విధానంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు నాలుక వెనక్కి జారి శ్వాస మార్గాన్ని ఇరుకుగా చేసే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ఎడమ లేదా కుడి వైపునకు తిరిగి పడుకోవడం మంచిది. అధిక బరువు ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గేందుకు ప్రయత్నించాలి. అలాగే పడుకునే ముందు మద్యం సేవించడం, ధూమపానం, వైద్యుల సూచన లేకుండా నిద్రమాత్రలు వాడటం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి.

ముక్కు దిబ్బడ, అలర్జీలు లేదా సైనస్ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా గురక పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాంటి సమస్యలకు తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. పడకగదిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, దిండు కవర్లను క్రమం తప్పకుండా ఉతకడం వల్ల దుమ్ము, అలర్జీ కారకాల ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు. రోజూ తగినంత నిద్రపోవడం, క్రమబద్ధమైన నిద్ర వేళలను పాటించడం కూడా ముఖ్యం. అయితే నీరు ఎక్కువగా తాగడం లేదా దిండు మార్చడం మాత్రమే గురకకు నిర్ధారిత చికిత్స కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. గురకకు అసలు కారణాన్ని గుర్తించడం అవసరం.

ముఖ్యంగా గట్టిగా గురక పెట్టడంతో పాటు నిద్రలో శ్వాస ఆగిపోవడం, ఉలిక్కిపడి లేవడం, ఊపిరి అందక ఇబ్బంది పడటం, పగటిపూట విపరీతమైన నిద్రమత్తు, ఉదయం తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇవి అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా అనే నిద్ర సంబంధిత సమస్యకు సంకేతాలు కావచ్చు. ఈ పరిస్థితిలో నిద్ర సమయంలో శ్వాస పదేపదే ఆగిపోవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించి అవసరమైతే స్లీప్ స్టడీ చేయించుకోవాలి. కేవలం ఇంటి చిట్కాలపై ఆధారపడకుండా సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.