

# గుర్.. గుర్.. గుర్..



## కండరాలు పట్టేయడం

దీర్ఘకాలంగా గురక సమస్య ఉంటే, అది నిద్రలో సహజమైన శ్వాస వ్యవస్థకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. దీంతో రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. దీన్ని హైపోక్సియా అంటారు. హైపోక్సియా శరీరం మీద ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. వీటిలో పగటివేళ కండరాలు పట్టేయడం ప్రధానమైంది. కండర కణజాలానికి తగినంత ఆక్సిజన్ సరఫరా జరగకపోవడంతో ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతుంది.

## సర్జరీతో పరిష్కారం

గురక బాధితులు ఈఎన్టీ నిపుణుడిని సంప్రదించాలి. ఆయన వాయు నాళాన్ని పరిశీలించి.. గురకను నివారించడానికి ఎండోస్కోపి తో కూడిన సర్జరీని సిఫారసు చేస్తాడు. ఇతర చికిత్సలతో పోలిస్తే ఈఎన్టీ సర్జరీతో ఓ మంచి ఉంది. దీనివల్ల గురక రాకుండా ఎలాంటి పరికరాలూ వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. పైగా ఎక్కువకాలం పాటు గురకను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు కూడా. ఈఎన్టీ సర్జరీతోపాటు వివిధ చికిత్సలూ ఉన్నాయి. బరువు అదుపులో ఉంచుకోవడం, మద్యం మానుకోవడం లాంటి జీవనశైలి మార్పులు కూడా అవసరమే.

గొంతు వెనక భాగంలో ఉండే టాన్సిల్స్ వాపు వల్ల టాన్సిలార్ హైపర్ట్రఫీ వస్తుంది. ఇది నిద్రలో గాలిని శ్వాసించడానికి అడ్డుగా నిలుస్తుంది. దీంతో గురక మొదలవుతుంది. గొంతు భాగం వెనక, నోటి పైభాగంలో సమస్య ఉన్నా కూడా గురక వస్తుంది.

## టాన్సిలార్ హైపర్ట్రఫీ



నిద్రలో చిన్నపాటి ఆటంకంగా తీసిపారేస్తాం కానీ, గురక ప్రభావం పడకగదికే పరిమితం కాదు. నాసిక రంధ్రాల సమస్య, సైనసైటిస్, టాన్సిలార్ హైపర్ట్రఫీ తదితర రుగ్మతలకు సంకేతం కూడా. గురక వల్ల ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గిపోతుంది. ఇది మరిన్ని రోగాలకు కారణం అవుతుంది. గుర్.. గుర్.. గుర్ను తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు.

## శబ్దం- గురక శాస్త్రం

నిద్రలో ముక్కు, నోరు గుండా వెళ్లే గాలికి ఆటంకం కలిగినప్పుడు గురక వస్తుంది. గాలి ఇలా వెళ్లేప్పుడు గొంతు కణజాలం కంపనం చెందడమే గుర్..గుర్ అంటూ వచ్చే గురక శబ్దానికి కారణం. ఊబకాయం, మద్యపానం మొదలైన జీవనశైలి లోపాలు, ముక్కు మార్గాల్లో నిర్మాణాత్మక సమస్యలు, టాన్సిల్స్ గురకకు దారితీస్తాయి.

## నేసల్ సెప్టమ్ డీవియేషన్, సైనసైటిస్

ముక్కుపుటాలను వేరుచేసే భాగంలో వక్రతనే నేసల్ సెప్టమ్ డీవియేషన్ అంటారు. ఇది ముక్కు రంధ్రాల గుండా గాలి ప్రసరణను అడ్డగిస్తుంది. దీంతో నిద్రలో గాలి కోసం నోటి మీద ఆధారపడాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా గురక పెడతారు. దీర్ఘకాలంగా ముక్కు రంధ్రాల ఇన్ఫెక్షన్-సైనసైటిస్ తో బాధపడుతున్నా కూడా ముక్కు పట్టేసినట్లు ఉంటుంది. దీంతో రాత్రిళ్లు ముక్కు గుండా శ్వాస సరిగ్గా ఆడదు. నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడంతో గురక సమస్య తీవ్రమవుతుంది.

