حل ذكي لمعضلة الشخير

◄إذا كنت ممّن يعانون الشخير ليلاً أثناء النوم، فإنّ التكنلوجيا باتت قادرة على تقديم حل ناجع يريحك من اضطرابات صحّية خطيرة.

وبحسب موقع «إنفيرس»، فإنّ جهازاً ذكياً وصغيراً يُسمّى «سمارت نورا» Nora Smart يستطيع إراحة النائم من خلال تحريك المخدة.

ويتألف الجهاز من قطعة توضع تحت المخدة، وأُخرى تعلّق على جدار السرير.

ويستطيع الجهاز رصد صوت الشخير بدقّة، ويقوم عندها بنفخ الجزء الموجود تحت وسادة النوم حتى يتنفس النائم على نحو أفضل، ويتوقف عن الشخير.

وتعتمد هذه التقنية على تحريك رأس النائم بشكل سلس دون إيقاظه لأجل جعل الهواء يتدفق دون صعوبة، إذ يقوم هذا الجهاز بتحريك أجزاء من الرأس والرقبة كما يحفّز العضلات المسؤولة عن كبح تدفق الهواء أثناء الشخير.

وقال عشرات الآلاف من الأشخاص الذين جرّبوا هذا الجهاز إنّهم تمكّنوا من النوم بصورة أفضل، أمّا مَن لا يشخرون فتخلّصوا بدورهم من الإزعاج الذي يسبّبه شركاؤهم بسبب الصوت الليلي المزعج.

وكشفت دراسات الطبية أنّ الشخير ينذر الشخص النائم بمشكلات صحّية خطيرة تصل إلى تهديد صحّة القلب إلى جانب الاضطرار للاستيقاظ عدّة مرات خلال الليل بسبب مصاعب الاختناق والتنفس.►