

Sababu na tiba ya tatizo la kukoroma usiku: Kukoroma unapolala

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Kukoroma ni tatizo linalowapata watu wengi wakati wanapolala ambalo linaweza kuwatokea watu wa kila umri ingawa hutokea mara nyingi kwa wanaume au watu wanene. Kukoroma huzidi kwa kadri umri unavyoongezeka na asilimia 54 ya watu wazima hukoroma baadhi ya wakati huku asilimia 25 ya wengine wakiwa na tabia ya kukoroma kila wakati. Kukoroma baadhi ya wakati kwa kawaida sio tatizo kubwa na mara nyingi huleta tu karaha kwa mtu anayelala karibu na mkoromaji.

Hata hivyo kukoroma huko sio tu kwamba hugaribu usingizi wa anayekoroma bali pia huwasumbua na kuwakeresha wanaolala karibu na mkoromaji. Wale wenye tabia ya kukoroma, hukoroma kila wanapolala na mara nyingi huchoka wanapoamka, na watu wa aina hii hushauriwa kumuona daktari na kushauriwa kuhusiana na tatizo hilo. Lakini kabla hatujaendela mbele ni bora tujue kukoroma hasa ni nini au hutokea vipi?

Mtu huwa anakoroma pale kunapokuwa na kitu au sababu yoyote itakayoziba kuingia au kutoka kwa hewa mdomoni na katika pua. Kuta za koo hutikisika wakati wa kupumua na matokeo yake ni sauti inayosikika ya kukoroma. Kuingia au kutoka kwa hewa huweza kuzuiwa na sababu mbalimbali kama vile:

Kuna baadhi ya watu wanakoroma tu kipindi cha allergy (allergy season) au wanapatwa na matatizo ya sinus. Baadhi ya matatizo kama vile kupinda pua (deviated septum) au ukuta unaotenganisha tundu za pua na polyps za pua pia huweza kufanya pua zizibe na kusababisha kukoroma. Watu wengi wanaofanya operesheni za pua pia hupata na tatizo la kukoroma.

Kukoroma pia kunaweza kuwa ni tatizo la kurithi. Pombe, kuvuta sigara na matumizi ya baadhi ya dawa pia husababisha misuli ya koo ilegee na hivyo hupelekea mtu akorome. Kulala vibaya pia husababisha kukoroka kama vile kulala kichalichali, kwani hufanya nyama za koo zilegee na kuziba hewa. Je, Dawa ya kukoroma ni nini?

Swali hilo limeulizwa sana na mimi katika kulijibu ningependa kusema kuwa, kujua sababu inayosababisha mtu akorome na kuitatua au kuiondoa sababu hiyo ndiko kunakotibu kukoroma.

Sote tunajua adha inayotokana na kukoroma, na sauti hiyo inavyosumbua hasa iwapo anayekoroma ni mtu wako wa karibu kama vile mumeo, mwenzi wako au yoyote yule inayekubidi ulale naye karibu au katika kitanda kimojana hata chumba kimoja. Kukoroma

pia huathiri usingizi wa mkoromaji kwani anayekoroma humbidi aamke mara kadhaa usingizini akijua au bila kujua kutokana njia zake za hewa kufunga kwa sekunde kadhaa ambapo usingizi pia hukatika.

Wanaokoroma pia hushindwa kulala vizuri suala linalopelekea asubuhi wawe wamechoka na kutofanya majukumu yao vyema, na pia wale wanaolala nao karibu hupatwa na matatizo kama hayo. Vilevile tunapaswa kujua kuwa kukoroma kuna athari za kiafya za muda mrefu kwa mtu anayekoroma hivyo si jambo la kufanyia mzaha na ni tatizo ambalo linapaswa kushughulikiwa na kutatuliwa.

Wataalamu wanatuambia kuwa ili kujua kukoroma kwako kunasababishwa na nini ni bora ushirikiane na mwenzi wako au yoyote unayelala naye ili akuchunguze pale unapolala na kujua jinsi mwili wako unavyokuwa pale unapokoroma. Ni bora aandae orodha na kuchunguza yafuatayo:

1. Kufunga mdomo na kukoroma kunaonyesha kuwa kuna matatizo ya ulimi.
2. Kufungua mdomo na kukoroma kunaonyesha unaweza kuwa na tatizo katika misuli au nyama za koo.
3. Kukoroma unapolala kichalichali kunaonyesha kuwa pengine kwa kubadilisha namna unavyolala kukoroma nako kunaweza kwisha.
4. Kukoroma wakati unapolala kwa kila mlalo kunaonyesha kwamba tatizo lako ni kubwa na pengine kunahitajia tiba kubwa zaidi. Tiba

Iwapo umebadilisha namna unavyolala na haikusaidia, unashauriwa ujaribu yafuatayo: Punguza uzito

Safisha njia yako ya hewa.

Kuwa na pua iliyoziba hufanya kupumua kuwe kugumu na kusababisha kukoroma. Unaweza kufanya hivyo kwa kutumia dawa za kusaidia kupumua kwa urahisi (nasal decongestants) zinazopatikana kwa urahisi katika maduka ya dawa. Wacha kuvuta sigara.

Lala mapema na pata usingizi wa kutosha kila mara huku ukijiepusha na kuchoka sana.

Nyanyua kichwa

Kunyanyua kichwa kwa nchi 4 huweza kupunguza kasi ya kupumua na kusaidia ulimi na taya kwenda mbele hali ambayo hupunguza kukoroma. Fanya hilo kwa tumia mito maalum ya kupunguza kukoroma au lala bila mto. Kula vyakula hivi

Wataalamu pia wanasema kwamba unaweza kupunguza kukoroma kwa kutokula baadhi ya vyakula au dawa kabla ya kulala ambavyo huongeza kukoroma. Vitu hivyo ni kama vile;

Vilevile wanaokoroma wanashauriwa kufanya mazoezi ya koo ambayo ni pamoja na kuimba, kusoma kwa kurudia rudia voweli (a,e,i,o,u) kwa nguvu kwa dakika tatu mara kadhaa kwa siku, kuweka ncha ya ulimi chini ya meno ya mbele na kurudisha ulimi nyuma kwa dakika

3 kila siku au huku mdomo ukiwa wazi pelekea taya yako upande wa kulia na wacha ibakie katika hali hiyo kwa sekunde 30.

Huku mdomo ukiwa wazi, kaza misuli ya nyuma ya koo na rudia kitendo hicho kwa sekunde thelathini. Unaweza kutizama kwenye kioo na kuona jinsi kilimi kinavyokwenda juu na chini. Iwapo kukoroma hakutoisha kwa kutumia njia hizo tofauti zilizoelezwa, usife moyo jaribu kumuona

Daktari na akupe ushauri wa kitiba kuhusiana na tatizo hilo. Madakatari wataalamu wa magonjwa ya pua, masikio na koo au ENT wanaweza kukusaidia zaidi kutatua tatizo hilo. Siku hizi kuna vifaa mbalimbali vinavyotumiwa mahospitalini ili kuondoa kukoroma kama vile kifaa kinachowekwa kwenye meno, CPAP, kidude kinachowekwa mdomoni au hata kufanyiwa operesheni ili kuondoa tatizo hilo.

++ TIBA YA MBADALA YA KUACHA KUKOROMA Dawa ya kukoroma Fanya hivi: Fungua mdomo wako mpaka mwisho, toa ulimi na usukume nje mpaka mwisho, rudisha ulimi ndani mpaka mwisho-rudia mara 20. Ukimaliza utahisi kuna misuli nyuma

na pembeni ya koo umeifanyisha kazi,sasa misuli hii ikilegea ndio inayosababisha kukoroma. Fanya zoezi hili mara 2 mpaka 3 kwa siku na tatizo hili litaisha baada ya siku 10-20 kutegemea mtu hadi mtu.