

Ronflements

يمكن أن تساعدك النصائح التالية في تقليل الشخير:

- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، تحدث إلى طبيبك.
- الحد من استهلاك الكحول والتبغ.
- تجنب الحبوب المنومة والمهدئات قبل النوم بدون استشارة طبية.
- حاول إضافة عدد قليل من الوسائد.
- اغسل أنفك بانتظام (بمحلول ملحي فسيولوجي ، على سبيل المثال).