

خیلی خروپف کنید سخته می کنید



پزشکان چینی در یک مطالعه جدید هشدار دادند افرادی که حین خواب، زیاد خروپف می کنند، بیشتر در معرض خطر سخته مغزی هستند.

خرخر کردن در خواب

در بررسی که روی بیش از ۲۵ هزار نفر انجام گرفت، مشخص شد که به دلیل افزایش خطر لخته شدن خون احتمال مرگ ناشی از سخته مغزی در افرادی که در خواب خروپف می کنند، بیش از دو برابر است. پزشکان چینی همچنین در این مطالعه دریافتند که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی نیز در این افراد ۸۰ درصد بیشتر است.

هنگامی که فرد به خواب می رود، ماهیچه های مجاری تنفسی وی آرام و منبسط می شوند و این امر می تواند در برخی افراد مشکل ساز شده و نفس فرد حداقل به مدت ۱۰ ثانیه قطع شود. جریان هوا در مقابل بافت نرمی که در مسیر عبورش قرار دارد مرتعش می شود و صدای خروپف را ایجاد می کند. همچنین هنگامی که مغز از قطع شدن نفس آگاه می شود، سیگنالی را به ماهیچه های مجرای هوایی ارسال می کند تا مجدد منقبض شوند.

در موارد خفیف ابتلا به وقفه تنفسی حین خواب، این پدیده هر ۱۰ دقیقه یک بار اتفاق می افتد، اما در موارد وخیم تر باعث می شود خواب فرد کاملا تحت تاثیر این پدیده قرار گیرد. پزشکان چینی معتقدند خطر فزاینده سخته مغزی در افرادی که زیاد خروپف می کنند از این مشکل نشات می گیرد که جریان خون در مغز و قلب با وقفه های مداوم تنفس مختل می شود و در رسیدن خون به این اعضای حیاتی مشکل ایجاد می کند.

کاهش خروپف در خواب

عوامل مختلفی هستند که در کنار هم باعث به وجود آمدن خروپف در هنگام خواب می شوند. هر کدام از این عوامل را ابتدا باید بشناسید و سپس آن ها را رفع کنید تا دیگر خروپف به سراغ شما نیاید.

صداهایی که شب به صورت ناخودآگاه به وجود می آید شاید از دست شما خارج باشد و کنترلی روی آن ها نداشته باشید، اما دیگران بسیار اذیت می شوند و نمی توانند شب را به راحتی سپری کنند. خروپف به دلایل مختلفی مانند خوردن غذای چرب، بد بودن جای سر و ... به وجود می آید، اما اگر واقعا از گلایه های دیگران خسته شده اید و دوست دارید به این مشکل پایان دهید بهتر است راه های زیر را امتحان کنید.

طاقباز خوابیدن

این یافته را ممکن است خودتان هم تجربه کرده باشید، اما جالب است بدانید طاقباز خوابیدن از دلایل بروز خروپف شبانه می باشد. طاقباز خوابیدن باعث تشدید خروپف و قطع تنفس می شود و در صورتی که فرد به پهلو بخوابد تا حدود زیادی از مشکلاتش کمتر می شود.



کاهش وزن

در گام اول باید به میزان وزن خودتان دقت داشته باشید، چرا که تحقیقات نشان می دهد افراد چاق بیش از دیگران خروپف می کنند. این افراد دارای معده ای بزرگ هستند و خارج شدن معده از فرم طبیعی خود، باعث به وجود آمدن خروپف های مختلف می شود. اگر اضافه وزن دارید، باید حداقل ده درصد از وزنتان را کاهش دهید. همچنین سعی کنید روی شانه چپ بخوابید تا زبانتان راه تنفس را مسدود نکند.

مشکلات دهان و دندان

گاهی اوقات بدون آنکه بدانید و یا نشانه ای را ببیند، دچار مشکلات دهان و دندان می شوید و همین امر باعث می شود تا خروپف های شما بسیار بیشتر شود. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که مشکلات دهان و دندان می تواند تا ۹۰ درصد در صدای خروپف شما تاثیر داشته باشد.

اگر زیاد سروصدا می کنید، حتما به یک دندان پزشک مراجعه کنید تا مشکلات شما برطرف شود. مراجعه به پزشک برای درمان خروپف راهکاری درمانی است که از

بروز فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری کرده و باعث قدرت یادگیری مغز می شود

با این همه به پزشک مراجعه کنید

بررسی ها نشان می دهد، راهکارهای بالا برای خروپف های ضعیف صادق است و اگر این مشکل شدید و یا همراه با وقفه تنفسی هنگام خواب باشد، حتما باید به پزشک مراجعه کرد. بسیاری از افرادی که در خواب خروپف می کنند، از عوارض آن باخبر نیستند و به همین دلیل به فکر درمان آن نمی افتند. بررسی ها نشان می دهند، مراجعه به پزشک برای درمان خروپف راهکاری درمانی است که از بروز فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری کرده و باعث قدرت یادگیری مغز می شود. همچنین درمان خروپف، عملکردهای روزانه را به شدت افزایش می دهد و همچنین از کم حوصلگی و تنبلی جلوگیری می کند.