



خمیازه کشیدن بیش از حد نشانه مشکلات دیگر است

هر کسی خمیازه می‌کشد. اما خمیازه کشیدن بیش از حد ممکن است نشانه مشکل پزشکی عمده‌تری باشد.

همشهری آنلاین: هر کسی خمیازه می‌کشد. اما خمیازه کشیدن بیش از حد ممکن است نشانه مشکل پزشکی عمده‌تری باشد.

برای کمک به پزشک‌تان در معین کردن علت خمیازه‌کشیدن بیش از حد باید این عوامل باید را با ثبت کردن در یادداشت‌های روزانه دنبال کنید:

•#8226; هنگامی که برای اولین بار متوجه خمیازه کشیدن‌تان شدید و اینکه هر چند وقت یک بار خمیازه می‌کشید.

•#8226; هر محلی که به نظر می‌رسد خمیازه‌کشیدن‌تان را تحریک می‌کند.

•#8226; هر چه که به نظر می‌رسد باعث افزایش خمیازه‌کشیدن شما می‌شود، مانند خواب ناکافی، تغییرات در فعالیت، داروها یا اتاق خواب.

•#8226; هر چیزی که به رفع خمیازه‌شدن‌تان کمک می‌کند.

•#8226; هر علامت دیگری که با خمیازه‌کشیدن همراهی دارد.