

## نشانه‌های قطع تنفس حین خواب



قطع تنفس حین خواب عارضه‌ای است که باعث می‌شود، فرد به طور گذرا در حین خواب دچار قطع تنفس شود. هنگامی که فرد حتی در دوره‌های کوتاه زمانی، نفس نمی‌کشد، ممکن است اکسیژن خون افت کند و به عوارض وخیمی منجر شود. برخی از نشانه‌های هشدار دهنده قطع تنفس حین خواب (sleep apnea) که باید بوسیله دکترتان مورد ارزیابی قرار گیرند، اینها هستند: اگر همسران متوجه شده است که در حین خواب در دوره‌های کوتاه‌مدت (اغلب 10 ثانیه یا بیشتر) دچار قطع تنفس می‌شوید. احساس خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز. سردرد داشتن در صبح‌ها پس از برخاستن از خواب. کیفیت بد خواب، و به طور مکرر از خواب پریدن. احساس افسردگی، اشکال در تمرکز و تغییر شخصیت پیدا کردن. خرخر کردن با صدای بلند، به خصوص به محض به خواب رفتن. همشهری آنلاین