

30 درصد مردم در خواب خرخر می‌کنند

رئیس پنجمین کنگره اختلالات خواب با بیان اینکه بیش از 30 درصد مردم در خواب خرخر می‌کنند، گفت: بیش از 5 درصد مردان و 3 درصد زنان به قطع نفس انسدادی در خواب مبتلا هستند.



جام جم آنلاین: رئیس پنجمین کنگره اختلالات خواب با بیان اینکه بیش از 30 درصد مردم در خواب خرخر می‌کنند، گفت: بیش از 5 درصد مردان و 3 درصد زنان به قطع نفس انسدادی در خواب مبتلا هستند.

به گزارش مهر، دکتر محمد فرهادی روز سه شنبه در حاشیه برگزاری کنگره اختلالات خواب با اشاره به اینکه 50 درصد افرادی که فشار خون بالای ثانویه دارند به وقفه‌های تنفسی در خواب دچار می‌شوند، درباره نحوه درمان قطع انسدادی تنفس در خواب گفت: دو راهکار درمانی برای این عارضه وجود دارد. نخست روش جراحی است که در نواحی بینی، کام نرم، قاعده زبان و جلوی گردن انجام می‌شود و دیگری پیشنهاد روش‌های غیرجراحی به بیمار است که شامل توصیه‌های بهداشت خواب می‌شود. کاهش مناسب وزن در بیمارانی که دچار افزایش وزن هستند نیز توصیه می‌شود.

رئیس انجمن پزشکی خواب درباره چگونگی رعایت بهداشت خواب اظهارداشت: داشتن برنامه خواب منظم، وعده غذایی سبک قبل از خواب، نگر داشتن یک فاصله سه ساعته میان شام و خواب، نخوردن چای و قهوه، استفاده از وسایل خواب شخصی و تنظیم نور اتاق می‌تواند در داشتن یک خواب آرام و مناسب کمک کننده باشد.

فرهادی درباره میزان خواب در دوران سالمندی گفت: هر چه سن بالاتر می‌رود، اختلال خواب به صورت کم خوابی و بی‌خوابی شایع‌تر می‌شود. یک خواب 5 ساعته برای سالمندان مناسب است. معمولاً سیکل خواب در افراد به چهار بازه 90 دقیقه‌ای تقسیم می‌شود.

وی با اعلام این مطلب که هم اکنون بیش از 10 کلینیک خواب در تهران مشغول فعالیت هستند، افزود: مجموع هزینه چندین تست خواب که در کلینیک‌ها انجام می‌شود، بین 300 تا 500 هزار تومان می‌شود، در شهرهای بزرگ کشور نظیر خراسان، اصفهان، قزوین، تبریز و... نیز کلینیک‌های خواب دایر شده‌اند.