

علل پر خوابی چیست؟

اگر بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابید و احساس سرخالی نمی‌کنید، ممکن است برخی از مشکلات پزشکی زمینه‌ای مقصر باشند.



اگر بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابید و احساس سرخالی نمی‌کنید، ممکن است برخی از مشکلات پزشکی زمینه‌ای مقصر باشند.

به گزارش نصر، بسیاری از مردم از کم خوابی شکایت دارند، اما برخی با مشکل مخالف یعنی پر خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند. پر خوابی یک اختلال خواب است که با شکایت از خواب آلودگی بیش از حد در طول روز که اغلب حتی پس از ۱۰ ساعت یا بیشتر خوابیدن در شب رخ می‌دهد، مشخص می‌شود.

در حالی که نیازهای فردی به خواب ممکن است بسته به سن و شرایطی مانند بیماری، استرس یا سطح فعالیت بدنی متفاوت باشد، آکادمی پزشکی خواب آمریکا خاطرنشان می‌کند که بزرگسالان ممکن است فقط به هفت ساعت خواب یا بیشتر نیاز داشته باشند. برخی از بزرگسالان که به عنوان افراد پر خواب شناخته می‌شوند، به طور طبیعی به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند و این نه به دلیل یک بیماری، بلکه به دلیل استعداد طبیعی بیولوژیکی آن‌ها است.

همچنین شما ممکن است به دلایل طبیعی زیر بیشتر از حد معمول نیاز به خواب داشته باشید: افزایش فعالیت بدنی، استرس، جت لگ (پرواززدگی)، یا در حین و بلافاصله پس از بهبودی از بیماری یا جراحی. شرایط سلامت روان مانند افسردگی یا سابقه تروما در گذشته نیز می‌تواند باعث پر خوابی شود. این وضعیت در ۱۵ درصد از افراد مبتلا به افسردگی وجود دارد.

اختلالات خواب مانند آپنه خواب یا نارکولپسی نیز می‌توانند باعث پر خوابی شوند. آپنه خواب که شامل توقف مکرر تنفس در طول شب است، یکی از علل شایع پر خوابی است. در این میان نارکولپسی نیز خواب را مختل می‌کند. افراد مبتلا به نارکولپسی ممکن است به طور ناگهانی و بدون هشدار به خواب بروند و دچار خواب آلودگی شدید در طول روز و خواب پراکنده در شب شوند. عوامل تغذیه‌ای نیز می‌توانند در پر خوابی نقش داشته باشند. برای مثال، تحقیقات اخیر سطوح پایین ویتامین B را با پر خوابی مرتبط دانسته است. طبق اعلام مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، سوء مصرف مواد شامل الکل، تنباکو یا مواد مخدر غیرقانونی با پر خوابی مرتبط است. افراد مبتلا به چاقی یا سایر بیماری‌های مزمن نیز می‌توانند دچار پر خوابی شوند.

در نهایت، برخی دارو ها یا ترک یک دارو می‌تواند باعث پر خوابی شود. طبق گفته متخصصان دانشگاه هاروارد، دارو هایی که می‌توانند باعث خستگی و گیجی شوند عبارتند از دارو های آلرژی، دارو های ضد افسردگی، دارو های اضطراب، قرص های فشار خون، شل کننده های عضلانی، دارو های تشنج یا صرع، دارو های پارکینسون و درمان های سرطان.

اگر فکر می‌کنید دارو های تجویزی تان ممکن است باعث پر خوابی شود، هرگونه نگرانی را با پزشک خود در میان بگذارید و از دارو هایی که به شما کمک می‌کند بیدار بمانید، بدون تایید پزشک تان استفاده نکنید.

باشگاه خبرنگاران جوان