



کمک به کنترل قطع تنفس حین خواب

قطع تنفس حین خواب یک عارضه جدی است که در آن تنفس برای 10 تا 30 ثانیه قطع می‌شود ...

قطع تنفس حین خواب یک عارضه جدی است که در آن تنفس برای 10 تا 30 ثانیه قطع می‌شود . این قطع تنفس صدها بار در شب ممکن است تکرار شود. و گرچه این قطع تنفس خواب را مختل می‌کند، برخی از افراد ممکن است به طور کامل بیدار نشوند و متوجه نشوند که دچار این عارضه هستند. هر فردی مشکوک به ابتلا به قطع تنفس حین خواب، باید بوسیله پزشک مورد ارزیابی قرار گیرد. این تغییرات در سبک زندگی می‌تواند به کنترل قطع تنفس حین خواب کمک کند: استفاده از داروهای خواب‌آور را قطع کنید. سیگار را ترک کنید. وزن بدن‌تان را در حد طبیعی نگهدارید. اگر اضافه وزن دارید، وزن‌تان را کم کنید. روی پهلو بخوابید، و نه روی پشت.