

خروپف می‌کنید؟ کمتر نمک بخورید

اگر شب‌ها خروپف می‌کنید حتماً مصرف نمک را محدودتر کنید تا شب‌ها، هم خودتان و هم اطرافیان‌تان راحت‌تر بخوابید.



اگر شب‌ها خروپف می‌کنید حتماً مصرف نمک را محدودتر کنید تا شب‌ها، هم خودتان و هم اطرافیان‌تان راحت‌تر بخوابید. خیلی از ما هر روز خیلی بیشتر آنچه باید نمک مصرف می‌کنیم. به عقیده‌ی متخصصان برزیلی مصرف نمک زیاد برای افرادی که شب‌ها صدای خروپف‌شان گوش فلک را کر می‌کند مناسب نیست.

آیا خودتان یا همسر گرمی‌تان شب‌ها خروپف می‌کنید؟ اگر بدانید با مصرف نمک کمتر می‌توانید این صداهای ناهنجار را کمتر بکنید چه؟ باز هم به مصرف زیاد نمک ادامه می‌دهید؟

محققان برزیلی معتقدند که داشتن رژیم غذایی کم نمک می‌تواند خرناس‌های شبانه را کاهش می‌دهد. می‌پرسید چرا؟ به عقیده‌ی این متخصصان مصرف زیاد نمک باعث انباشتگی و تجمع مایعات در بدن می‌شود. هنگام خواب نیز این مایعات به سمت گردن آمده و راه مجاری تنفسی بالا را تنگ‌تر کرده و آپنه خواب را تشدید می‌کنند. یکی از شایع‌ترین اختلالات خواب هم خر و پف کردن است.

محققان بررسی‌هایی روی 54 بیماری که از آپنه‌ی شدید خواب رنج می‌بردند انجام دادند. برخی از این افراد هر روز قرص دیورتیک (ادرارآور) مصرف می‌کردند و برخی دیگر یک رژیم غذایی بدون نمک در پیش گرفته و هیچ درمان دیگری برایشان تجویز نشده بود.

دیورتیک‌ها با تحریک کلیه‌ها باعث دفع نمک و آب می‌شوند. محققان می‌خواستند بدانند این درمان‌ها می‌تواند باعث کاهش تورم گلو شده و در پی آن خروپف و آپنه‌ی خواب را رفع کند یا خیر؟

بعد از بررسی‌ها محققان مشاهده کردند که کاهش مصرف نمک بیش از مصرف دارو صداهای ناهنجار شبانه را کاهش می‌دهد.