



کاهش وزن در رفع موثر است/وضعیت خروپف مردان و زنان

رئیس پنجمین کنگره بین‌المللی انجمن راینولوژی ایران با بیان اینکه مردان ۵۰ درصد بیشتر از زنان دچار گرفتار خروپف می‌شوند گفت: کاهش وزن، به پهلو خوابیدن، تغییر نحوه خوابیدن، و... در کاهش خروپف موثر است.

رئیس پنجمین کنگره بین‌المللی انجمن راینولوژی ایران با بیان اینکه مردان ۵۰ درصد بیشتر از زنان دچار گرفتار خروپف می‌شوند گفت: کاهش وزن، به پهلو خوابیدن، تغییر نحوه خوابیدن، و... در کاهش خروپف موثر است.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر ابراهیم رزم‌پا در افتتاحیه پنجمین کنگره بین‌المللی انجمن راینولوژی ایران با اشاره به ضرورت ریشه‌یابی بروز اختلال خواب عنوان کرد: بی‌خوابی یک مشکل رایج است، اما متأسفانه در اکثر اوقات درمان‌های مناسبی برای درمان آن بکار گرفته نمی‌شود.

وی افزود: با مشخص شدن زمینه بی‌خوابی و درمان آن نظیر تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی می‌توان در بسیاری موارد اختلال خواب را برطرف کرد.

رئیس پنجمین کنگره بین‌المللی انجمن راینولوژی ایران به تحقیقات انجام شده درباره اختلالات خواب در رانندگان و پرستاران اشاره کرد و گفت: شب کاری در موارد بسیاری باعث تغییر در خلق و خو و بروز اختلالات شخصیتی می‌شود. همچنین بیماری‌های جسمی مختلف از عوارض کم‌خوابی در این گروه‌های شغلی است.

رزم‌پا در ادامه درباره خروپف و علل ایجاد آن اظهار کرد: در برخی مواقع خر و پف کردن می‌تواند علامت یک بیماری خطرناک باشد که از جمله آنها می‌توان به آپنه یا قطع تنفس انسدادی هنگام خواب اشاره کرد. در این بیماری فرد از چند ثانیه تا دو دقیقه دچار قطع تنفس می‌شود.

وی با بیان اینکه مردان ۵۰ درصد بیشتر از زنان دچار گرفتار خروپف می‌شوند گفت: اضافه وزن، بد خوابیدن، مصرف الکل، غذاهای چرب و داروهای آرام‌بخش از جمله عواملی است که باعث خر و پف کردن می‌شود. به همین خاطر به افراد توصیه می‌کنیم این عوامل را از بین ببرند.

رئیس پنجمین کنگره بین‌المللی انجمن راینولوژی ایران ادامه داد: کاهش وزن، به پهلو خوابیدن و تغییر نحوه خوابیدن، عدم مصرف الکل و غذاهای چرب و داروهای آرام‌بخش می‌تواند در کمتر کردن خرخر عملکرد موثری داشته باشد. در نهایت آخرین راه برای برخی بیماران عمل جراحی است.

وی با اشاره به اینکه برخی افراد در جامعه دارای گردن چاق و کوتاه هستند که بیشتر در معرض خر و پف کردن قرار دارند گفت: برای جلوگیری از این مشکل نیز باید کاهش وزن مورد توجه قرار بگیرد. پنجمین کنگره بین‌المللی انجمن راینولوژی ایران از ۲۲ الی ۲۴ مهر ماه در محل مرکز همایش‌های بین‌المللی رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار خواهد شد.