



تاریخ
۲۰
فروردین
۱۴۰۲
یکشنبه

## خروپف افراد را در معرض سکنه مغزی قرار می‌دهد



خروپف زمانی رخ می‌دهد که جریان هوا از طریق دهان و بینی مسدود می‌شود و زبان، دهان، گلو یا مجاری تنفسی در بینی هنگام تنفس فرد می‌لرزد. این ارتعاش زمانی اتفاق می‌افتد که این قسمت‌های بدن در هنگام خواب شل و باریک می‌شوند.

سازمان سلامت ملی انگلیس(NHS) می‌گوید، به دلیل عوامل ذکر شده

در پایین احتمال اینکه یک فرد خروپف کند، بیشتر است:

– اضافه وزن
– استعمال دخانیات
– مصرف الکل

– وضعیت خواب(عمدتاً وقتی به پشت بخوابند)

تحقیقات مستقلی که توسط One Poll و Mute Snoring در سال ۲۰۲۲ انجام شد، ۲۰۰۰ بزرگسال را در بریتانیا، ایالات متحده و استرالیا بررسی کرد و عادات خواب و خروپف آن‌ها را تجزیه و تحلیل کرد.

در بریتانیا، این چیزی است که این مطالعه نشان داد:

–۷۲ درصد از مردم گفتند خروپف بر زندگی روزمره آنها تأثیر می‌گذارد

– ۴۶ درصد از مردم از خروپف خود خجالت زده شدند

–حدود ۴۰ درصد از مردم برای بیدار ماندن در روز به غذاهای شیرین روی آوردند

– این تحقیق همچنین نشان داد که ۶۷ درصد از افرادی که خروپف می‌کنند در برایتون بودند

آنها همچنین دریافته‌ند که تعداد مردان بریتانیایی که خروپف می‌کنند(۵۹ درصد) با اختلاف قابل توجهی از زنان(۴۶ درصد) بیشتر است.

در این گزارش آمده است: جالب است که وقتی صحبت از سن خروپف‌کنندگان بریتانیا می‌شود، برخلاف استرالیا، تعداد قابل توجهی از بریتانیایی‌های جوان اعتراف می‌کنند که خروپف می‌کنند.

## درمان خروپف و راه‌های جلوگیری از آن

دکتر معصومه سعیدی



انسداد مزمن بینی و انحراف تیغه بینی ممکن است در خروپف کردن شما نقش داشته باشند.

**کم‌خوابی**

نداشتن خواب کافی می‌تواند منجر به شل شدن بیشتر بافت‌های گلو شود.

**وضعیت خوابیدن**

زمانی که شما به صورت طاق‌باز می‌خوابید معمولاً خرخر کردنتان بیش‌تر و شدیدتر است زیرا نیروی جاذبه روی بافت‌های گلو از جمله زبان کوچک (اندام نرم قطره‌ای شکل که در انتهای دهان آویزان است) اثر می‌گذارد و باعث تنگ‌تر شدن مجرای تنفس می‌شود.

علاوه بر موارد بالا عوامل دیگری که می‌توانند باعث افزایش احتمال خرخر در خواب شوند عبارتند از:
کلیسترول بالا و سیگاری بیش‌تر
جنسیت: معمولاً مردان بیشتر از زنان خروپف می‌کنند یا از آنچه خواب رنج می‌برند.

افزایش سن: با بالا رفتن سن ماهیچه‌ها انجماد طبیعی خود را از دست می‌دهند و شل می‌شوند، درنتیجه ماهیچه‌ها و بافت‌های حفره دهان و گلو در هنگام تنفس بیشتر در معرض ارتعاش قرار می‌گیرند.

داشتن اضافه وزن: افراد دارای اضافه وزن یا چاق بیشتر در معرض آنچه انسدادی خواب و خر و پف قرار دارند.

داشتن مجاری تنفسی تنگ: برخی افراد دارای نرم‌کام بلند یا لوزه و آدنوئید بزرگ هستند که باعث تنگ شدن راه هوایی و خروپف می‌شود.
داشتن سابقه خانوادگی: آنچه انسدادی خواب در برخی افراد ارثی است.

**خروپف در کودکان**

خرخر کردن کودکان معمولاً ناشی از آنچه انسدادی خواب است. بر اساس تحقیقات مرکز کودکان جانز هاپکینز شایع‌ترین علت این امر بزرگ شدن لوزه‌ها در کودکان است. کودکانی که هنگام خواب خروپف می‌کنند ممکن است در طول روز به علت خواب ناکافی از خود علائمی مانند بی‌توجهی، بیش‌فعالی، خواب‌آلودگی یا دیگر مشکلات رفتاری نشان دهند. اگر کودک شما به کرات خرخر می‌کند حتماً او را به یک متخصص نشان دهید.

**درمان خروپف**

ساده‌ترین راه درمان خرخر خفیف ایجاد تغییرات در سبک زندگی است. اگر اضافه وزن دارید و خروپف می‌کنید، کم کردن وزن می‌تواند به شما کمک کند از شر این عادت ناخودآگاه خلاص شوید. همچنین پرهیز از نوشیدن مشروبات الکلی به ویژه در ساعات قبل از به رختخواب رفتن در کاهش شدت خرناس موثر است. خوابیدن بر روی پهلو به جای پشت نیز می‌تواند کمک کند کمتر خروپف کنید.

اگر هیچ‌یک از روش‌های درمان خانگی خروپف نتوانست به داد شما (و مهم‌تر از آن اعضای خانواده‌تان) برسد نیاز به درمان‌های دیگر خواهید داشت. انتخاب درمان مناسب برای خوروپف به علت آن بستگی دارد.

برای درمان خر و پف و آنچه خواب لازم است به یک متخصص گوش،

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

# این شماره: خر و پف

حلق و بینی مراجعه کنید تا پس از انجام معاینات و آزمایشات لازم بهترین روش درمانی برایتان تجویز شود.

روش‌های درمانی رایج برای خروپف شامل موارد زیر است:

استفاده از ابزارهای دهانی (ناپت گارد) برای ثابت نگه داشتن زبان و کام نرم و باز گذاشتن مجرای تنفسی

استفاده از پروتزهای پالاتال که در آن مواد پلی‌استر درون کام تزریق می‌شوند تا با سفت کردن آن باعث کاهش خرناس شوند.

استفاده از دستگاه CPAP، که شامل یک پمپ هوا و ماسک است و با اعمال فشار هوای خفیف به درون مجرای تنفسی فرد مبتلا به آنچه انسدادی خواب به تنفس راحت او هنگام خواب کمک می‌کند.

جراحی (شامل جراحی لیزر کوتاه کردن نرم‌کام، برداشتن زبان کوچک، UPPPPT، سپتوپلاستی و …)

عمل‌های جراحی اصلاحی معمولاً راه‌حل‌های دائمی رفع خروپف هستند. ناپت گاردها و دستگاه‌های CPAP ایستی به‌طور مستمر استفاده شوند. اصولاً پزشکان به بیماران توصیه می‌کنند پس از درمان به طور مرتب برای فالوآپ و ارزیابی تأثیر درمان مراجعه کنند.

نکته مهم: دستگاه‌ها و روش‌های درمانی که توسط افراد و شرکت‌های مختلف در فضای مجازی و شبکه‌های ماهواره‌ای تحت عناوینی مانند

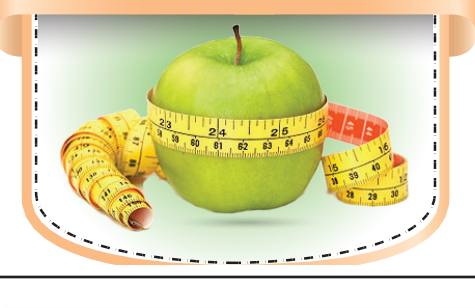
«درمان قطعی خروپف» و … تبلیغ می‌شوند مورد تأیید متخصصان گوش و حلق و بینی نیستند زیرا عموماً غیرعلمی و فاقد تأییدیه‌های پزشکی معتبر از جمله تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا هستند. به‌علاوه، این درمان‌ها نمی‌توانند مشکل خرووف را به صورت ریشه‌ای حل کنند.

**جراحی آنچه خواب**

عمل‌های جراحی مختلفی برای درمان آنچه خواب و خروپف وجود

صفحه
۶
شماره
۳۶۰۸
سال
بیست و نهم

## سلامت



دارد. انتخاب جراحی مناسب با توجه به نوع مشکل و وضعیت سلامت شما انجام می‌شود. جراحی درمان خرخر ممکن است شامل ترکیبی از چند عمل باشد و یا پس از جراحی برای نتیجه بهتر از روش‌های درمانی دیگر مانند CPAP نیز استفاده شود.

**عوارض خروپف**

اگر خروپف به یک عادت همیشگی تبدیل شود، در صورتی که به آنچه انسدادی خواب ربط داشته باشد، علاوه بر سلب آسایش از همسر ریسک عوارض مختلفی را به همراه دارد که شامل این موارد است:

خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز

بدخلقی و عصبانیت

مشکل در تمرکز

افزایش خطر فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی

افزایش خطر مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری یا مشکلات یادگیر در

کودکان دارای آنچه خواب انسدادی

افزایش خطر تصادف هنگام رانندگی به دلیل کم‌خوابی

## ۷ راه درمانی خر و پوف یا خرناس



زا در اتاق خواب، می‌توان با خوردن چای برگ گزنه قبل از خواب از شدت آن کاست. استفاده از گزنه در طب، قدمتی طولانی دارد. چای برگ گزنه بدون خاصیت گزش به عنوان یک آنتی‌هیستامین عمل کرده و معبر هوای ملتهب که مسئول خروپف است را تسکین می‌دهد.

**درمان خرناس: رطوبت اتاق را افزایش دهید**

هوای خشک، خصوصاً در زمستان، می‌تواند سبب سوزش مخاط بینی شما شده و منجر به گرفتگی شود که نهایتاً موجب خروپف می‌شود. تنفس از راه دهان در یک اتاق خشک می‌تواند در حلق شما سوزش ایجاد کرده و آن را تنگ کند و رطوبت طبیعی موجود در حلق شما چسبناک شده و خروپف تشدید شود. یک راه حل ساده برای آن افزایش رطوبت اتاق با استفاده از رطوب سازهای قابل حمل است.

**درمان خرناس: روغن آویشن**

خستگی می‌تواند خروپف را تشدید کند. برای کمک به داشتن آرامش در حین یک خواب شبانه خوب،بعضی از افراد با استفاده از روغن های خاص، به موفقیت های بزرگی دست یافته اند. روغن آویشن بسیار مفید شناخته شده است. قطرات روغن آویشن رقیق نوعاً قبل از خواب برای استفاده می‌شود، اما در مورد افراد مبتلا به فشار خون بالا، زنان باردار و کودکان کم سن و سال باید احتیاط به خرج داد و حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

**درمان خرناس: طب سوزنی**

گهگاه، بعد از رنجش طولانی مدت سینوس ها و گذرگاه های هوا، در بافت داخلی می‌تواند مایعی شکل گیرد. این مایع آماس نام دارد و می‌تواند مانع جریان هوا شده و منجر به خروپف شود. طب سوزنی می‌تواند در این موارد با افزایش جریان خون به بافت ها، و کمک به خارج کردن مایع اضافی، سودمند باشد.

## ۵ راهکار عملی ساده برای درمان خر و پف



خروپف را با کاهش التهاب مجاری تنفسی کاهش دهد؛ بنابراین اگر نمی‌خواهید کل شب به مانند تراکتور صدا کنید، سیگار را ترک کنید.

**داروی خود را بررسی کنید**

برخی از داروها مانند داروهای آرامبخش (بنزودیازپین‌ها و مواد افیونی) می‌توانند خرخر را بدتر کنند و برخی از داروها نیز باعث بروز آنچه خواب می‌شوند. بنابراین، عوارض جانبی داروی آرامبخش خود را به دقت مطالعه کرده و در صورت لزوم، به داروی دیگری تغییر دهید یا دوز دارو را کاهش دهید.

**با پزشک مشورت کنید**

اگر هیچ یک از روش‌های بالا خروپف شما را درمان نمی‌کند، حتماً به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است برای رفع مشکل به موارد جدی‌تری مانند اصلاح سیٹوم بینی، کاشت استخوان فک یا دستگاه ویژه‌ای برای درمان آنچه انسدادی خواب نیاز داشته باشید.