

## معجزه روغن فلفل قرمز برای درد مفاصل



دهید و مطمئن شوید مواد با هم ترکیب شود. سپس بعد از چند ساعت ترکیب را از صافی رد کنید و در ظرف شیشه ای در بسته ای نگهداری کنید.

### روش استفاده

مقداری از این روغن را در مشت دست ریخته و با حرکات آرام و چرخشی روی مفصل یا ناحیه دردناک بزنید. به مدت ۵ دقیقه ناحیه مورد نظر را ماساژ دهید. ماساژ را تا زمانی که احساس گرما در پوست ایجاد شود ادامه دهید. برای نتیجه بهتر هر روز دو مرتبه این کار را تکرار کنید. تا زمانی که احساس درد دارید می توانید از این روغن استفاده کنید.

همانطور که مشاهده می کنید تهیه این روغن درمانگر در منزل کار ساده ای است. می توانید این روغن را همیشه در منزل داشته باشید و به محض احساس درد از آن استفاده کنید. یادتان باشد که هیچ درمان صدرصدی برای مقابله با دردهای مفصلی وجود ندارد و این روغن نیز یک روش مکمل است.

فشارها و کشیدگی های عضلانی، مشکلات جریان خون و التهاب های ایجاد شده در پاها نیز قابل مصرف است.

### مواد لازم برای تهیه روغن فلفل قرمز

روغن آفتابگردان ۱ لیوان (۲۰۰ گرم)  
فلفل کاین ۱ قاشق (۱۰ گرم)  
دانه خردل آسیاب شده ۲ قاشق (۲۰ گرم)  
ریشه زنجبیل رنده شده ۲ قاشق (۲۰ گرم)

### روش تهیه

برای تهیه این روغن به لوازمی مانند یک ظرف شیشه ای در بسته، قاشق چوبی و یک صافی نیاز دارید. قیل از هر کاری شیشه تان را داخل یک مایهتابه پر از آب قرار دهید و به مدت چند دقیقه داغ کنید تا کاملا استریل شود. سپس روغن آفتابگردان را در شیشه بریزید و فلفل ها را داخل آن قرار دهید. مواد را با قاشق چوبی هم بزنید و دانه های خردل و زنجبیل را نیز اضافه کنید. به هم زدن مواد ادامه

خردل و ریشه زنجبیل در طب سنتی برای درمان طبیعی مشکلاتی از قبیل روماتیسم، سردرد، میگرن ها، دردهای کمری، پا درد و نقرس استفاده می شوند. به کمک ترکیبات این مواد علاوه بر تحریک عملکرد دستگاه لنفاوی، میزان التهاب کنترل شده و روند دفع مایعات اضافی و ضایعات تسریع می یابد و این امر باعث پیشگیری از بروز دردهای مزمن می شود.

### روش تهیه روغن فلفل کاین

استفاده موضعی از این روغن به تسکین و آرامش ناحیه دردناک بدن کمک می کند، چون باعث تسریع جریان خون شده و احساس بهبودی سریع ایجاد می کند. بر خلاف داروهای موجود در داروخانه ها، این روغن عاری از هر نوع ترکیب شیمیایی آسیب رسان است و عوارض جانبی ایجاد نمی کند. اگرچه عمده مصرف این روغن طبیعی برای تسکین دردهای مفصلی است، اما برای کاهش

تیبیان: درد مفاصل یکی از دردهای رایج در بسیاری از افراد است که می تواند نشان دهنده ساییدگی زود هنگام غضروف ها و لیگمان ها یا بروز یک شرایط التهابی باشد. این دردها در بین سالمندان به دلیل آسیب های ناشی از گذر عمر بیشتر دیده می شود، اما در بین جوانان نیز شایع است و دلیل آن معمولاً به ضربه، عادت های غلط زندگی یا ورزش نامناسب مربوط شود. گرچه اکثر دردهای ناشی از ورزش معمولاً جزئی بوده و به مرور برطرف می شود، اما در برخی موارد این دردهای عضلانی تبدیل به مشکل مزمن شده و به سختی درمان می شود. با وجود اینکه امروزه داروهای مسکن و ضدالتهاب زیادی برای مقابله با چنین دردهایی وجود دارد، اما همیشه جایگزین های طبیعی نیز در دسترس است که می توان از ابتدای بروز درد استفاده کرد.

خوشبختانه شیوه ای کاملاً طبیعی وجود دارد که التهاب را کاهش داده و باعث تسکین درد مفاصل می شود و به کمک فلفل قرمز یا کاین تهیه می شود. فلفل کاین یا ریشه زنجبیل حاوی خواصی است که دردهای عضلانی و مفصلی را تسکین داد. ترکیب اصلی این مسکن موضعی طبیعی فلفل کاین است که حاوی خواص مسکنی است و به طور چشمگیری درد را کاهش می دهد. چون می تواند جریان خون را در منطقه افزایش داده و تحریک بافت های مربوطه را کاهش دهد. «کیسایسین» یکی از ترکیبات اصلی مؤثر موجود در این فلفل می باشد که گرمای دلپذیری ایجاد می کند و باعث آرامش ناحیه دردناک شده و آن را تسکین می دهد. این ترکیب در عین حال تأثیر زیادی روی عصب ها دارد که پیام های کاهش درد را به مغز می رساند. اثرات این ترکیب با خواص دانه خردل و ریشه زنجبیل چند برابر می شود. این دو ماده نیز حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی هستند که درد را تسکین می دهد.

### روغن فلفل کاین برای تسکین دردهای مفصلی

روغن طبی با فلفل کاین یک محصول طبیعی ضدالتهاب است که در بین افراد زیادی از سرتاسر جهان شهرت دارد و استفاده می شود. به واسطه استفاده موضعی از این روغن می توان دردهای عضلانی و مفصلی را تسکین داد. ترکیب اصلی این مسکن موضعی طبیعی فلفل کاین است که حاوی خواص مسکنی است و به طور چشمگیری درد را کاهش می دهد. چون می تواند جریان خون را در منطقه افزایش داده و تحریک بافت های مربوطه را کاهش دهد. «کیسایسین» یکی از ترکیبات اصلی مؤثر موجود در این فلفل می باشد که گرمای دلپذیری ایجاد می کند و باعث آرامش ناحیه دردناک شده و آن را تسکین می دهد. این ترکیب در عین حال تأثیر زیادی روی عصب ها دارد که پیام های کاهش درد را به مغز می رساند. اثرات این ترکیب با خواص دانه خردل و ریشه زنجبیل چند برابر می شود. این دو ماده نیز حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی هستند که درد را تسکین می دهد.

تیبیان: معمولاً درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می کشد اما اگر رژیم غذایی و روش زندگی مان را تغییر دهیم می توانیم مسیر بهبود این بیماری ویروسی را سریع تر کنیم:

**به اندازه کافی بخوابید:** وقتی می خوابید و یا استراحت می کنید، در واقع به بدنتان اجازه می دهید که همه انرژی خود را برای مبارزه با سرماخوردگی بکار گیرد. خوابیدن و استراحت کردن باعث می شود عملکرد سیستم ایمنی بدن شما افزایش یابد و همه توانایی خود را برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی استفاده کند. بنابراین حداقل ۸ ساعت در شب بخوابید و علاوه بر آن در طول روز هم حتماً چند خواب کوتاه داشته باشید.

**قهوه نوشید:** مصرف نوشیدنی های مثل قهوه و چای سیاه غلیظ خودداری کنید. زیرا این نوشیدنی ها به جای آنکه به بدن شما آب رسانی کنند، آب بدن شما را کم می کنند. در عوض نوشیدن آب زیاد به بدن شما کمک می کند که موموم و مواد زائد را سریع تر دفع کند و باعث می شود که خون و سلول های شما به خوبی کار کنند.

**سوپ مرغ بخورید:** این نوع سوپ حاوی ماده ای به نام سیستئین است که می تواند به بهبود مخاط و گرفتگی گلو کمک کند. همچنین خوردن آن می تواند از التهاب ریه ها بکاهد.

## ارزان ترین و طبیعی ترین ضد آفتاب برای محافظت از پوست

باشگاه خبرنگاران: شکلات که از دانه کاکائو به دست می آید برای سلامت بدن مفید است و به شکل های مختلف از جمله شکلات، کیک، پودر و نوشیدنی شکلاتی مصرف می شود.

در جدیدترین پژوهش ها دانشمندان دریافتند از این خوراکی مفید می توان برای محافظت در مقابل اشعه های مضر خورشیدی نیز استفاده کرد.

شکلات حاوی میزان فراوانی از آنتی اکسیدان ها از جمله فلاونول است که نقش مؤثری در سلامت روده ها،

کاهش سطح کلسترول بد خون، جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و افزایش سلامت سلول های مغزی دارد.

اما بسیاری از خاصیت آنتی اکسیدان های موجود در کاکائوی خام در زمان فرآیند تبدیل به شکلات از بین می روند و به همین دلیل کارشناسان در تلاش هستند تا نسل جدیدی از شکلات ها را تهیه کنند که خاصیت درمانی بیشتری داشته باشد. مجاورت در مقابل نور خورشید به میزان زیاد می تواند سبب آفتاب سوختگی، پیری و ابتلا به سرطان پوست شود به همین دلیل محافظت از بدن اهمیت فراوان دارد.

برخلاف تصور، نباید فقط در فصل های گرم سال از پوست مراقبت کرد زیرا در پاییز و زمستان نیز پوست صورت در معرض آسیب ناشی از نور خورشید قرار دارد.

کارشناسان دانشگاه هنریخ هین شهر دوسلدورف کشور آلمان با بررسی اثر مصرف نوشیدنی شکلاتی بر روی ۲۴ زن بزرگسال و تاباندن اشعه کنترل شده نور خورشید به پوست آن ها دریافتند میزان آسیب دیدن و قرمزی پوست داوطلبان بسیار کمتر از حالت عادی شده است.

براین اساس کارشناسان به افراد توصیه می کنند هرروز در حدود ده گرم شکلات به ویژه شکلات تلخ در ساعت های مختلف روز مصرف کنند تا علاوه بر حفظ زیبایی و جوانی پوست و جلوگیری از ابتلا به بیماری ها، پوستشان در مقابل نور آفتاب محافظت بیشتری شود.

البته کارشناسان استفاده از ضد آفتاب، عینک، کلاه و لباس مناسب را اصلی ترین روش برای محافظت از پوست در مقابل نور خورشید و اشعه های مضر آن می دانند، اما خوردن برخی خوراکی ها مانند کلم بروکلی و شکلات نیز می تواند سلول های پوست را در مقابل خطرهای خورشید مقاوم کند.

## دمنوش هایی که بی خوابی را ضربه فنی می کنند

باشگاه خبرنگاران: داشتن خواب

آرام و راحت شاید در دنیای پرهیاهوی امروز دغدغه اصلی بسیاری از افراد باشد. اختلال در خواب شبانه و بی خوابی می تواند مشکلات بسیاری را برای اشخاص ایجاد کند، تا جایی که باعث می شود افراد برای رفع این مشکلات انواع قرص های خواب آور را مصرف کنند.

این در حالی است که استفاده از این قرص ها در طولانی مدت می تواند

عوارض بسیاری را برای اشخاص به همراه داشته باشد؛ بنابراین متلایان به اختلالات خواب می توانند برای اینکه خواب باکیفیتی داشته باشند زیر نظر متخصص طب سنتی از گیاهان دارویی استفاده کنند که خاصیت خواب آوری دارند.

### دمنوش سنبل الطیب

سنبل الطیب تازه یکی از گیاهانی است که در درمان بی خوابی نقش مؤثری دارد. برای تهیه دمنوش سنبل الطیب باید تکه های ریشه سنبل الطیب تازه را در قوری به همراه ۲ لیوان آب جوش ریخت و پس از ۲ تا سه دقیقه جوشیدن آن را دم کرد. دمنوش سنبل الطیب برای افراد سوداوی که با مشکل بی خوابی مواجه هستند، گزینه بسیار خوبی است.

### دمنوش بابونه

برای تهیه دمنوش بابونه باید پنج گرم از این گیاه را در یک لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه آن را دم کنید. سپس افراد باید این محلول را صاف و میل کنند. مصرف این دمنوش برای همه گروه های سنی مفید است.

### دمنوش گل گاوزبان

گل گاوزبان آرام بخش است و در درمان بی خوابی به ویژه در افراد صفاوی کمک شایانی می کند. اشخاصی که فشار خون آن ها بالاست باید از مصرف این گیاه خودداری کنند. گل گاوزبان باید همراه با لیمو عمانی استفاده شود. ۱۵ گرم از این گیاه را به همراه یک عدد لیمو عمانی سوراخ شده در یک قوری استیل به همراه آب بریزید تا بجوشد. سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را دم کنید.

### دمنوش بهار نارنج

مصرف بهار نارنج برای افراد دچار افسردگی و بی خوابی مفید است. برای تهیه دمنوش بهار نارنج، کافی است ۱۵ گرم از آن را داخل قوری بریزید و به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه آن را دم کنید.

## آنتی هیستامین های طبیعی برای متلایان به آلرژی

ایسنا: اگر از جمله افرادی هستید که از آلرژی های فصلی رنج می برید قطعاً راه حل های مختلفی را برای تسکین علائم آن به کار گرفته اید اما شاید با روش های طبیعی برای رفع این مشکل آشنایی نداشته باشید.

آب ریزش بینی، خارش چشم ها و احتقان از جمله علائم غیر قابل تحمل و ناخوشایند در مبتلایان به آلرژی هستند.

افراد مبتلا به آلرژی های فصلی برای مقابله با این علائم از داروهای بدون نسخه مصرف می کنند اما شاید

برخی از مبتلایان روش های طبیعی را ترجیح دهند. شواهدی وجود دارند مبنی بر اینکه روش های کاملاً طبیعی هم می توانند علائم آلرژی فصلی را از بین ببرند.

داروهای متافیتی کردن این علائم وجود دارد اما برخی از آنها دارای عوارض جانبی هستند. هر چند شناخت چگونگی عملکرد هیستامین ها به فرد کمک می کند تا به نحوه تأثیر گذاری آنتی هیستامین های طبیعی آگاهی پیدا کند.

آلرژی در واقع واکنش ایمنی به مواد مضر برای بدن است که می تواند حتی گرده گیاهی و گرد و غبار باشد که در برخورد با سلول های غشای مخاط در دهان، بینی، گلو، ریه ها، معده و روده موجب تولید هیستامین می شود.

هیستامین پروتئینی است که موجب بروز تمامی علائم مرتبط با آلرژی می شود و آنتی هیستامین ها فعالیت هیستامین را متوقف می کند.

در این مطلب به برخی از ترکیب های طبیعی که همچون آنتی هیستامین عمل می کنند می پردازیم:

**گزنه:** این گیاه رایج که در طب سنتی کاربرد دارد یک آنتی هیستامین طبیعی است. در یک مطالعه علائم آلرژی در ۵۸ درصد از مصرف کنندگان گزنه خشک شده و فریز شده بهبود پیدا کرد. **کوترستین:** کوترستین آنتی اکسیدانی است که به طور طبیعی در پیاز، سیب و محصولات دیگر وجود دارد. نتایج مطالعات متفاوت حاکی از تأثیرات آنتی هیستامین کوترستین است. نتایج یک مطالعه نشان داد این ترکیب تأثیرات جانبی آلرژی را در موش ها از طریق کاهش واکنش التهابی در مجرای هوایی بهبود می دهد.

**بروملین:** این ترکیب عمدتاً در آناناس وجود دارد اما می توان به شکل مکمل هم از آن مصرف کرد. این ترکیب در درمان التهاب تنفسی و ربوی مربوط به آلرژی ها مؤثر است.

**ویتامین C:** این ویتامین یک آنتی هیستامین طبیعی در دسترس است که در بسیاری از میوه ها و سبزیجات وجود دارد. این ویتامین به دلیل اینکه عاری از عوارض جانبی است راه حل ایمنی برای درمان آلرژی بینی و دیگر علائم آلرژی فصلی است.



کاهش سطح کلسترول بد خون، جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و افزایش سلامت سلول های مغزی دارد.

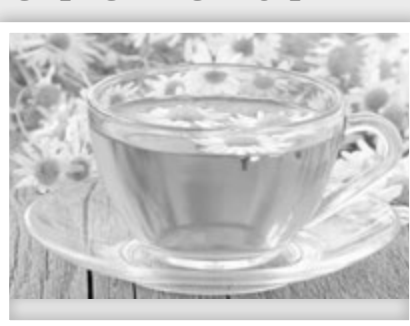
اما بسیاری از خاصیت آنتی اکسیدان های موجود در کاکائوی خام در زمان فرآیند تبدیل به شکلات از بین می روند و به همین دلیل کارشناسان در تلاش هستند تا نسل جدیدی از شکلات ها را تهیه کنند که خاصیت درمانی بیشتری داشته باشد. مجاورت در مقابل نور خورشید به میزان زیاد می تواند سبب آفتاب سوختگی، پیری و ابتلا به سرطان پوست شود به همین دلیل محافظت از بدن اهمیت فراوان دارد.

برخلاف تصور، نباید فقط در فصل های گرم سال از پوست مراقبت کرد زیرا در پاییز و زمستان نیز پوست صورت در معرض آسیب ناشی از نور خورشید قرار دارد.

کارشناسان دانشگاه هنریخ هین شهر دوسلدورف کشور آلمان با بررسی اثر مصرف نوشیدنی شکلاتی بر روی ۲۴ زن بزرگسال و تاباندن اشعه کنترل شده نور خورشید به پوست آن ها دریافتند میزان آسیب دیدن و قرمزی پوست داوطلبان بسیار کمتر از حالت عادی شده است.

براین اساس کارشناسان به افراد توصیه می کنند هرروز در حدود ده گرم شکلات به ویژه شکلات تلخ در ساعت های مختلف روز مصرف کنند تا علاوه بر حفظ زیبایی و جوانی پوست و جلوگیری از ابتلا به بیماری ها، پوستشان در مقابل نور آفتاب محافظت بیشتری شود.

البته کارشناسان استفاده از ضد آفتاب، عینک، کلاه و لباس مناسب را اصلی ترین روش برای محافظت از پوست در مقابل نور خورشید و اشعه های مضر آن می دانند، اما خوردن برخی خوراکی ها مانند کلم بروکلی و شکلات نیز می تواند سلول های پوست را در مقابل خطرهای خورشید مقاوم کند.



باشگاه خبرنگاران: داشتن خواب آرام و راحت شاید در دنیای پرهیاهوی امروز دغدغه اصلی بسیاری از افراد باشد. اختلال در خواب شبانه و بی خوابی می تواند مشکلات بسیاری را برای اشخاص ایجاد کند، تا جایی که باعث می شود افراد برای رفع این مشکلات انواع قرص های خواب آور را مصرف کنند.

این در حالی است که استفاده از این قرص ها در طولانی مدت می تواند

عوارض بسیاری را برای اشخاص به همراه داشته باشد؛ بنابراین مبتلایان به اختلالات خواب می توانند برای اینکه خواب باکیفیتی داشته باشند زیر نظر متخصص طب سنتی از گیاهان دارویی استفاده کنند که خاصیت خواب آوری دارند.

### دمنوش سنبل الطیب

سنبل الطیب تازه یکی از گیاهانی است که در درمان بی خوابی نقش مؤثری دارد. برای تهیه دمنوش سنبل الطیب باید تکه های ریشه سنبل الطیب تازه را در قوری به همراه ۲ لیوان آب جوش ریخت و پس از ۲ تا سه دقیقه جوشیدن آن را دم کرد. دمنوش سنبل الطیب برای افراد سوداوی که با مشکل بی خوابی مواجه هستند، گزینه بسیار خوبی است.

### دمنوش بابونه

برای تهیه دمنوش بابونه باید پنج گرم از این گیاه را در یک لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه آن را دم کنید. سپس افراد باید این محلول را صاف و میل کنند. مصرف این دمنوش برای همه گروه های سنی مفید است.

### دمنوش گل گاوزبان

گل گاوزبان آرام بخش است و در درمان بی خوابی به ویژه در افراد صفاوی کمک شایانی می کند. اشخاصی که فشار خون آن ها بالاست باید از مصرف این گیاه خودداری کنند. گل گاوزبان باید همراه با لیمو عمانی استفاده شود. ۱۵ گرم از این گیاه را به همراه یک عدد لیمو عمانی سوراخ شده در یک قوری استیل به همراه آب بریزید تا بجوشد. سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را دم کنید.

### دمنوش بهار نارنج

مصرف بهار نارنج برای افراد دچار افسردگی و بی خوابی مفید است. برای تهیه دمنوش بهار نارنج، کافی است ۱۵ گرم از آن را داخل قوری بریزید و به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه آن را دم کنید.



ایسنا: اگر از جمله افرادی هستید که از آلرژی های فصلی رنج می برید قطعاً راه حل های مختلفی را برای تسکین علائم آن به کار گرفته اید اما شاید با روش های طبیعی برای رفع این مشکل آشنایی نداشته باشید.

آب ریزش بینی، خارش چشم ها و احتقان از جمله علائم غیر قابل تحمل و ناخوشایند در مبتلایان به آلرژی هستند.

افراد مبتلا به آلرژی های فصلی برای مقابله با این علائم از داروهای بدون نسخه مصرف می کنند اما شاید

برخی از مبتلایان روش های طبیعی را ترجیح دهند. شواهدی وجود دارند مبنی بر اینکه روش های کاملاً طبیعی هم می توانند علائم آلرژی فصلی را از بین ببرند.

داروهای متافیتی کردن این علائم وجود دارد اما برخی از آنها دارای عوارض جانبی هستند. هر چند شناخت چگونگی عملکرد هیستامین ها به فرد کمک می کند تا به نحوه تأثیر گذاری آنتی هیستامین های طبیعی آگاهی پیدا کند.

آلرژی در واقع واکنش ایمنی به مواد مضر برای بدن است که می تواند حتی گرده گیاهی و گرد و غبار باشد که در برخورد با سلول های غشای مخاط در دهان، بینی، گلو، ریه ها، معده و روده موجب تولید هیستامین می شود.

هیستامین پروتئینی است که موجب بروز تمامی علائم مرتبط با آلرژی می شود و آنتی هیستامین ها فعالیت هیستامین را متوقف می کند.

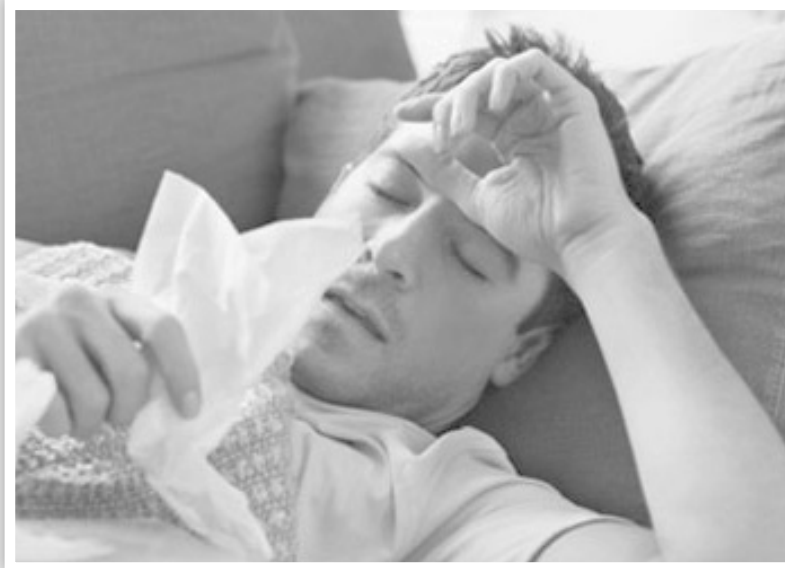
در این مطلب به برخی از ترکیب های طبیعی که همچون آنتی هیستامین عمل می کنند می پردازیم:

**گزنه:** این گیاه رایج که در طب سنتی کاربرد دارد یک آنتی هیستامین طبیعی است. در یک مطالعه علائم آلرژی در ۵۸ درصد از مصرف کنندگان گزنه خشک شده و فریز شده بهبود پیدا کرد. **کوترستین:** کوترستین آنتی اکسیدانی است که به طور طبیعی در پیاز، سیب و محصولات دیگر وجود دارد. نتایج مطالعات متفاوت حاکی از تأثیرات آنتی هیستامین کوترستین است. نتایج یک مطالعه نشان داد این ترکیب تأثیرات جانبی آلرژی را در موش ها از طریق کاهش واکنش التهابی در مجرای هوایی بهبود می دهد.

**بروملین:** این ترکیب عمدتاً در آناناس وجود دارد اما می توان به شکل مکمل هم از آن مصرف کرد. این ترکیب در درمان التهاب تنفسی و ربوی مربوط به آلرژی ها مؤثر است.

**ویتامین C:** این ویتامین یک آنتی هیستامین طبیعی در دسترس است که در بسیاری از میوه ها و سبزیجات وجود دارد. این ویتامین به دلیل اینکه عاری از عوارض جانبی است راه حل ایمنی برای درمان آلرژی بینی و دیگر علائم آلرژی فصلی است.

## طول دوره سرماخوردگی معمولی را با ۸ گام سالم کوتاه کنید



ماساژ را فراموش نکنید: ماساژ و همچنین دیگر مواد لبنی، سرشار از روی، هستند که به بهبود

## چاقی و عادات بد غذایی مهمترین علل خروپف های شبانه



در زنان و مردان تقریباً یکسان می شود. قیصری افزود: هورمون های زنانه کمک کننده است برای اینکه افراد دچار اختلال خواب و خروپف شیشه نشوند.

### خروپف و عوارض آن

فسوق تخصص جراحی پلاستیک، و ترمیمی و زیبایی توضیح داد: اختلال خواب موارد متعددی دارد که یکی از این موارد خروپف هنگام خواب به ویژه خواب شبانه است. قیصری افزود: اختلال خواب از یک خروپف ساده شروع می شود و تا قطع تنفس در خواب و بروز مشکلات و حتی عوارض خطرناک بعدی ادامه می یابد. وی ادامه داد: اختلال خواب خروپف، مربوط به افرادی است که به خواب می روند اما خواب آرامی ندارند و در واقع خواب آنان به جای

تنفس می شود، با برهم خوردن فشارخون در حین خواب، برهم خوردن سطح اکسیژن و تبادل گازی در خواب، افزایش خطر سکنه قلبی صبحگاهی و سکنه مغزی همراه است و در افرادی که زمینه بیماری و اختلالات روانی دارند، این اختلال سبب شدت این بیماری ها شده و اثربخشی داروهای آنان را کاهش می دهد.

### علل

عضو هیأت علمی انجمن راینولوژی ایران علل بروز خروپف را به دو دسته مرکزی و محیطی تقسیم کرد و گفت: در خصوص رفع علل محیطی و عوامل انسدادی اولین اقدام گرفتن نوار در حین خواب است؛ به این صورت که فرد به یک مرکز درمان اختلال خواب مراجعه می کند و الکترودهایی شبیه نوار مغز و قلب به سر، دست و پای او بسته می شود و فرد یک شب را در آن محل می خوابد و تمام تغییرات مانند سطح اکسیژن خون و فشارخون و اینکه چقدر دست و پایش می پرد، قطع تنفس چند بار در شب رخ می دهد و هر بار چقدر طول می کشد، آنالیز می شود و بر اساس آن تصمیم گیری می شود که برای بیمار چه درمان هایی باید تجویز شود.

قیصری با یادآوری اینکه با افزایش سن خروپف افزایش می یابد و این مسأله دلایل متعددی دارد، افزود: یکی از این دلایل تغییرات آناتومیک است که در مورد مردان تغییراتی مانند بزرگ شدن شکم یا چاقی، داشتن گردن کوتاه و چاق یا سر گرد آنها را نشانه دارند، به رغم اینکه بین هشت تا ۱۰ ساعت خوابیده اند، با مشکلاتی مانند خستگی صبحگاهی روبه رو می شوند و در طول روز سرحال نیستند و انرژی لازم را ندارند.

قیصری گفت: خروپف های شدیدتر، با قطع تنفس در حین خواب، پرش عضلات، مواج شدن سطح خون، آرتمی های قلبی و خواب آلودگی روزانه همراه است. وی ادامه داد: در مواردی که خروپف منجر به قطع