

سرشناسه: عصار، جلال
عنوان و نام پدیدآور: خروپف/تالیف و گردآوری جلال عصار
مشخصات نشر: تهران: نشر انسان برتر، ۱۳۹۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۸-۳۱-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: قیبا
موضوع: خرناس
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴خ۶۳/۷۷۷۳ RC
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۲۰۹
شماره کتابشناسی: ۳۰۸۴۷۱۶

نام کتاب: خروپف
تالیف و گردآوری: دکتر جلال عصار
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
ناشر: انسان برتر
قیمت: ۶۰۰۰ تومان

مراکز پخش:

کلام‌شیدا: ۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

تصویر قلم: ۶۶۴۸۹۲۵۲ - ۶۶۴۸۹۲۵۵

فهرست

- ۷..... پیشگفتار
- ۹..... خورخورد در هنگام خواب
- ۱۴..... عوارض خورخورد
- ۱۵..... عارضه خورخورد قابل درمان است!
- ۱۷..... هنگام خروپف چه اتفاقاتی در بدن می افتد؟
- ۲۱..... چه کسانی و در چه هنگام بیشتر خورخورد می کنند؟
- ۲۲..... مقایسه خورخورد مردان با خورخورد بانوان
- ۲۲..... ارتباط سن با خورخورد
- ۲۴..... چرا وقتی به پشت می خوابید خورخورد شدیدتر می شود؟
- ۲۵..... آیا خورخورد کردن ارثی است؟
- ۲۸..... اثر توقف تنفس (آپنه) در هنگام خواب چیست؟
- ۳۴..... چه کسی مبتلا به توقف تنفس (آپنه) می گردد؟
- ۳۵..... چه ارتباطی بین خورخورد و توقف تنفس وجود دارد؟
- ۳۶..... آیا عارضه قطع تنفس درمان پذیر است؟
- ۳۶..... خود را در خانه آزمایش کنید
- ۳۷..... چگونه از خورخورد کردن خود آگاه شویم؟
- ۳۹..... صدای خورخورد را ضبط کنید!
- ۴۰..... عوامل خطر کدامند؟
- ۴۱..... دلایل پزشکی خورخورد و قطع تنفس شبانه
- ۴۴..... ضبط اصوات خورخورد (خورخورد سنج)
- ۴۸..... دلایل خورخورد

- ۴۹..... ارتباط سیگار با خورخور و آپنه.....
- ۵۳..... برنامه ترک سیگار را برای خود تنظیم نمایید.....
- ۵۵..... اثرات الکل برای خورخور.....
- ۶۱..... چگونه چاقی و اضافه وزن سبب شدت خروپف می گردد؟.....
- ۶۴..... چگونه از اضافه وزن خود با خبر می شوید؟.....
- ۶۷..... روش های کاهش وزن.....
- ۶۸..... مراحل ۱۰ گانه رژیم غذایی.....
- ۷۴..... نکات چندی درباره ی ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۷۵..... قرص های لاغری.....
- ۷۷..... اثر ورزش.....
- ۸۰..... ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب.....
- ۹۰..... اثر داروها بر خورخور و آپنه هنگام خواب.....
- ۹۵..... اعتیاد را ترک کنید!.....
- ۱۰۰..... آلرژی و تاثیر آن بر خورخور.....
- ۱۰۸..... راه های درمان خورخور.....
- ۱۱۴..... کمک های موثر و اسباب و اختراعات درمانی.....
- ۱۱۸..... خوابیدن یک شب در بیمارستان یا مرکز اختلالات خواب.....
- ۱۲۷..... درمان خورخور با جراحی.....
- ۱۳۶..... اختراعات دندانپزشکی برای جلوگیری از خروپف.....
- ۱۳۹..... درمان خروپف به وسیله داروها.....
- ۱۴۰..... تغییرات الگوهای زندگانی برای درمان خروپف.....

خورخور شبانه با صداهای ناهنجار و آزاردهنده، یک عارضه‌ی نامطلوب است که بیشتر انسان‌ها از دوران کودکی تا پیری بدان گرفتارند. بعضی به طور موقت و برخی هم بطور دائم و هر شب، گرفتار خورخور هستند که سبب ناراحتی اطرافیان، بویژه همسرشان و حتی گاهی منجر به طلاق و جدایی نیز می‌گردد.

خورخور طولانی مدت سبب بیدار شدن و بی‌خوابی همسر، خستگی، کج خلقی و عصبانیت روز بعد او می‌گردد که به تدریج سستی و گسیختگی روابط عاشقانه را در پی دارد.

تا همین اواخر علت و درمانی را برای این عارضه نمی‌دانستند. خورخور بیشتر به سبب تنگی راه هوا چه در هنگام ورود هوا به داخل شش‌ها و چه در زمان بیرون آمدن گازکربنیک از ریه‌ها ایجاد می‌گردد.

امروزه خوشبختانه درمان دارویی و جراحی برای بعضی انواع خورخور وجود دارد، لیکن هنوز درمان قطعی و دائمی برای این عارضه پیدا نشده است و پس از بهبودی موقت با درمان‌های موجود دوباره باز می‌گردد. بعضی مبتلایان به خورخور شبانه، دچار قطع تنفس هنگام خواب می‌گردند که مسئله‌ی خطرناکی است.

درمان بعضی از دلایل این بیماری مانند: بیرون آوردن «پلیپ» یا «لوزه» و یا ترک مصرف برخی داروها می‌باشد. عده‌ای از مردم به سبب دارا بودن اعتقادات محکم مذهبی با پرهیز از عوامل موثر در ایجاد خورخور مانند اعتیاد، مصرف داروها و سیگار کشیدن ضمن داشتن بسیاری از شرایط فیزیکی، هیچگاه خروپف نمی‌کنند و بر عکس کسانی هم دیده می‌شوند که هیچ یک از شرایط خورخور را ندارند ولی مبتلا به آن هستند. این تناقضات سبب می‌شود که بعضی از صاحب‌نظران بر این باور باشند که هنوز هم سبب اصلی خورخور پیدا نشده و پیشنهاد می‌کنند که پژوهشگران این بیماری به دنبال پیدا کردن دلیل اصلی این بیماری باشند. بسیاری بر این باورند که علت و سبب اصلی این بیماری در دوران کودکی یا بلوغ شروع می‌گردد و باعث خورخورهای ملایم می‌شود. با مرور زمان و پیشرفت سن و اعتیاد به سیگار و بعضی داروها و مشروبات و یا عوامل دیگر به تدریج شدیدتر می‌گردد و در سنین ۶۰ سالگی به بعد بیشتر انسان‌ها به آن گرفتار می‌گردند.