

به نام خدا

خروید در خواب



نویسنده: الکه پل
مترجم: پرستو پنجه‌شاهی



Pohl, Elke

پل، الکه

خروپف در خواب / نویسنده الکه پل: مترجم پرستو پنجه‌شاهی.
- تهران: نشر پیدایش، ۱۳۸۴.
۱۴۸ ص.

ISBN: 964-349-308-3

Schluss mit schnarchen.

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. خرناس، الف. پنجه‌شاهی، پرستو، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۶/۲۰۹

RA۷۸۶/۳/پ ۸ خ ۴

۱۳۸۴

م ۸۴-۱۱۰۷۰

کتابخانه ملی ایران



□ خ جمهوری، خ فروردین، کوچه شهید فراهانی، پلاک ۳۳ - تلفن: ۶۶۴۰۱۵۱۴ - نشر پیدایش

□ خروپف در خواب □ زیر نظر شورای ادبی

- ☐ ناشر: پیدایش
- ☐ نویسنده: الکه پل
- ☐ مترجم: پرستو پنجه‌شاهی
- ☐ ویراستار: حمیدرضا داداشی
- ☐ یونیفرم جلد: پژمان رحیمی‌زاده
- ☐ امور فنی کتاب: موسسه انتشارات پیدایش
- ☐ چاپ اول: پاییز ۱۳۸۴
- ☐ تعداد: ۳۱۰۰ نسخه
- ☐ لیتوگرافی: سیب
- ☐ چاپ: زنبق
- ☐ شابک: ۳-۳۰۸-۳۴۹-۹۶۴ / 964-349-308-3
- ☐ آدرس اینترنتی: www.peydayesh.com
- ☐ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ☐ قیمت: ۱۷۰۰ تومان

فهرست مندرجات

پیش‌گفتار	۹
فصل اول	مشکلی به نام خرخر کردن
۱۳	
فصل دوم	خواب و اختلالات آن
۱۷	
۱- خواب، مرحله‌ای ادواری	۱۸
۲- خواب عمیق و خواب همراه با رویا	۲۲
۳- اختلال خواب	۲۴
فصل سوم	خروپف و تنفس
۳۳	
۱- تنفس، یک عمل غیرارادی	۳۴
۲- تنفس، دونده دوی یا مانع	۳۵
فصل چهارم	ریشه بیماری
۴۱	
۱- زبان کوچک و تولید صدا	۴۲
۲- خرخر کردن مشکل شبانه	۴۳
۳- قطع تنفس و کمبود اکسیژن	۴۵

فصل پنجم خروپف، عامل ایجاد بیماری ۵۰

۱- صدایی که دیگران را فراری می‌دهد ۵۰

۲- خواب‌آلودگی در طی روز ۵۱

۳- اثرات منفی خروپف بر قلب و گردش خون ۵۳

۴- مشکلات همسران ۵۴

فصل ششم آیا خرخر کردن یک ویژگی مردانه است؟ ۵۷

۱- زنان کمتر از مردان خرخر می‌کنند ۵۷

۲- خرخر کردن در دوران بارداری ۶۰

۳- خرخر کردن کودکان ۶۱

۴- وقتی لوزه‌ها مشکل‌ساز می‌شوند ۶۳

فصل هفتم آیا راهی برای بهبودی وجود دارد؟ ۶۷

۱- خرخر خانوادگی ۶۷

۲- تأثیر اضافه وزن ۶۸

۳- دارو، الکل و سیگار، عوامل تشدید خروپف ۷۲

۴- خوابیدن در یک فضای سالم ۷۴

۵- خواب یک امر اجباری نیست ۷۶

۶- به پهلوی خوابیدن بهتر است ۷۸

۷- رابطه خروپف و افزایش سن ۷۹

۸- گرفتگی بینی ۸۰

فصل هشتم داروها و وسایل ضد خروپف ۸۳

فصل نهم چگونه پزشک به ما کمک می‌کند؟ ۹۱

۱- یک آزمایش ساده همه چیز را روشن می‌کند ۹۱

۲- پزشک خانواده ۹۶

۳- پزشک متخصص ریه ۹۹

۴- پزشک متخصص گوش و حلق و بینی ۱۰۰

۵- پزشک متخصص قلب ۱۰۲

۶- روانپزشک و متخصص مغز و اعصاب ۱۰۳

۷- جراح فک ۱۰۴

۸- سایر پزشکان ۱۰۵

۹- تحقیق در رختخواب ۱۰۶

فصل دهم یک شب در آزمایشگاه خواب ۱۱۱

۱- خوابیدن در شرایط آزمایشگاهی ۱۱۲

۲- پلی سومنوگرافی ۱۱۴

۳- باید کمی صبر و حوصله داشته باشید! ۱۱۵

۴- کاغذ، کاغذ و باز هم کاغذ ۱۱۷

۵- چرت‌زدن در آزمایشگاه ۱۱۸

فصل یازدهم تنفس با کمک هوای پرفشار ۱۲۱

۱- روشی جدید برای خوابی راحت ۱۲۳

۲- اگر با مشکلی روبرو شدید ۱۲۵

۳- دستگاه‌های پیشرفته ۱۲۹

۴- ماسک‌هایی برای تمام عمر ۱۳۰

فصل دوازدهم جراحی در خواب ۱۳۳

۱- بازکردن مجرای بینی ۱۳۴

۲- جراحی پلاستیک uppp ۱۳۵

۳- درمان باکمک امواج رادیویی ۱۳۸

۴- جراحان فک چگونه به ماکمک می‌کنند؟ ۱۳۹

۵- آخرین راه عمل: برش نای ۱۴۱

فصل سیزدهم اکسیژن و انواع داروها ۱۴۳

فصل چهاردهم افراد مشهور به خرویف ۱۴۵

توضیح

تمام اطلاعات این کتاب براساس تحقیقات علمی روز ارائه شده است. یادآوری می‌شود که اصولاً در صورت احساس هرگونه ناراحتی در وضعیت سلامتی باید پیش از مداوای شخصی، با پزشک مشورت کرد؛ به خصوص این توضیح ضروری است که مشکلات یاد شده در این کتاب را نمی‌توان نشانه و یا علائم بیماری‌های خاصی محسوب کرد که سریعاً و به شکل اضطراری نیاز به درمان پزشکی داشته باشند. همچنین در مورد میزان موفقیت و یا نحوه استفاده مخاطبان از راهکارهای یاد شده هیچ‌گونه مسئولیتی متوجه نویسنده، مترجم و یا ناشر نخواهد بود.

پیش‌گفتار

اخيراً بیماری که از مشکل خُرخر کردن در خواب رنج می‌برد همراه با همسرش به پزشک مراجعه کرد و هر دو برای پزشک شرح دادند که چطور خُرخر کردن مرد با گذشت زمان به اندازه‌ای شدت یافته که زن دیگر نمی‌تواند با شوهرش در یک اتاق بخوابد. زن با نگرانی می‌گفت که گاهی احساس می‌کند هر لحظه ممکن است همسرش در خواب خفه شود. او در تمام طول شب بیدار می‌ماند و به هر صدایی که همسرش در خواب از خود در می‌آورد، با نگرانی گوش می‌داد. گاهی نیز مجبور می‌شد از ترس تا صبح چندین مرتبه شوهرش را از خواب بیدار کند و به همین دلیل هر دو نفر تمام روز بعد احساس خستگی می‌کردند، به گونه‌ای که زن پس از مدتی با کارفرمای خود مشکل پیدا کرده بود. مرد هم می‌گفت چندی پیش، هنگامی که به طرف محل کار خود رانندگی می‌کرده،

پشت چراغ قرمز چرت زده و صدای بوق رانندگان خشمگین او را از خواب بیدار کرده است. در تمام دنیا هزاران نفر دیگر نیز وضعیتی مشابه این مرد دارند. آنها نه تنها خُرخر می‌کنند، بلکه صداهای عجیب و آزاردهنده دیگری نیز از خود در می‌آورند. خُرخر کردن این افراد ممکن است نشانه یک بیماری واقعاً خطرناک، مانند سندرم قطع تنفس (آپنه) باشد که با قطع طولانی و مکرر تنفس در خواب آغاز می‌شود؛ بنابراین کمک به چنین افرادی نه تنها لازم، بلکه واجب و ضروری است. اگر معاینات دقیق پزشکی، حاکی از نوعی بیماری بود، فرد مذکور نیز مسلماً مثل هر بیماری دیگری نیاز به درمان دارد و غالباً خود بیمار نیز قادر خواهد بود «خُرخر کردن» را کاهش دهد. یکی از این اقدامات، تمرین سالم زندگی کردن است.

مطالعات بی‌شمار در این زمینه نشان می‌دهد افرادی که در خواب خُرخر می‌کنند (نه فقط به شکل بیمارگونه)، با مشکلات فراوانی دست به گریبان هستند و برای اطرافیان خود نیز دردسر درست می‌کنند. یکی از بیماران مرکز پزشکی دور تموند آلمان با صرافت اعلام کرده است که به دلیل خرناس کشیدن در نیمه‌های شب، از همسر خود مشت و لگد

نوش جان کرده است!

به گفته مسئولان کالج پزشکی «Pennstate» در پنسیلوانیای آمریکا جوانانی که خُرخر می‌کنند حدود یک‌ونیم برابر افراد عادی در معرض ابتلا به فشار خون هستند و به همین دلیل این کتاب نه تنها به خود افراد مبتلا به این عارضه، بلکه به همسران و دوستان آنها نیز کمک می‌کند تا به درستی با این مشکل برخورد کنند. در حقیقت خُرخر کردن را به هیچ عنوان نباید بی‌اهمیت پنداشت و یا دست‌آویزی برای شوخی‌های احمقانه قرار داد؛ زیرا چنین برخوردهایی هیچ تأثیری در رفع اختلالات خواب نخواهد داشت.

در این کتاب، مشکلات خُرخر کردن به تفصیل شرح داده خواهد شد و در عین حال راه‌های درمانی مناسب آن نیز ارائه می‌شود؛ چرا که درمان صحیح و اصولی به افرادی که خُرخر می‌کنند این امکان را خواهد داد که یک زندگی کاملاً طبیعی را از سر بگیرند.