

مهم‌ترین علل پر خوابی چیست؟

6 فروردین 1402

نشریه پزشکی مدیکال اکسپرس نوشت: بنا به اعلام مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده (NIH) اگر بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابید و احساس سرحالی نمی‌کنید، ممکن است برخی از مشکلات پزشکی زمینه‌ای مقصر باشند.

بسیاری از مردم از کم‌خوابی شکایت دارند اما برخی با مشکل مخالف یعنی پر خوابی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. پر خوابی یک اختلال خواب است که با شکایت از خواب آلودگی بیش از حد در طول روز که اغلب حتی پس از ۱۰ ساعت یا بیشتر خوابیدن در شب رخ می‌دهد، مشخص می‌شود.

بر اساس گزارش مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده (NIH) اگر بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابید و احساس سرحالی نمی‌کنید، ممکن است برخی از مشکلات پزشکی زمینه‌ای مقصر باشند.

در حالی‌که نیازهای فردی به خواب ممکن است بسته به سن و شرایطی مانند بیماری، استرس یا سطح فعالیت بدنی متفاوت باشد، آکادمی پزشکی خواب آمریکا خاطرنشان می‌کند که بزرگسالان ممکن است فقط به هفت ساعت خواب یا بیشتر نیاز داشته باشند. برخی از بزرگسالان که به‌عنوان افراد پر خواب شناخته می‌شوند، به‌طور طبیعی به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند و این نه به دلیل یک بیماری، بلکه به دلیل استعداد طبیعی بیولوژیکی آنها است.

همچنین شما ممکن است به دلایل طبیعی زیر بیشتر از حد معمول نیاز به خواب داشته باشید:



افزایش فعالیت بدنی، استرس، جت‌لگ (پرواززدگی)، یا در حین و بلافاصله پس از بهبودی از بیماری یا جراحی. شرایط سلامت روان مانند افسردگی یا سابقه تروما در گذشته نیز می‌تواند باعث پر خوابی شود. این وضعیت در ۱۵ درصد از افراد مبتلا به [افسردگی](#) وجود دارد.

اختلالات خواب مانند آپنه خواب یا نارکولپسی نیز می‌توانند باعث پر خوابی شوند. آپنه خواب که شامل توقف مکرر تنفس در طول شب است، یکی از علل شایع پر خوابی است. در این میان نارکولپسی نیز خواب را مختل می‌کند. افراد مبتلا به نارکولپسی ممکن است به‌طور ناگهانی و بدون هشدار به خواب بروند و دچار خواب‌آلودگی شدید در طول روز و خواب پراکنده در شب شوند.

عوامل تغذیه‌ای نیز می‌توانند در پر خوابی نقش داشته باشند. برای مثال، تحقیقات اخیر سطوح پایین [ویتامین B](#) را با پر خوابی مرتبط دانسته است. طبق اعلام مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، سوءمصرف مواد شامل الکل، تنباکو یا مواد مخدر غیرقانونی با پر خوابی مرتبط است. افراد مبتلا به چاقی یا سایر بیماری‌های مزمن نیز می‌توانند دچار پر خوابی شوند.

در نهایت، برخی داروها یا ترک یک دارو می‌تواند باعث پر خوابی شود. طبق گفته متخصصان دانشگاه هاروارد، داروهایی که می‌توانند باعث خستگی و گیجی شوند عبارتند از داروهای آلرژی، داروهای ضد افسردگی، داروهای اضطراب، قرص‌های فشار خون، شل‌کننده‌های عضلانی، داروهای تشنج یا صرع، داروهای پارکینسون و درمان‌های [سرطان](#).

اگر فکر می‌کنید داروهای تجویزی‌تان ممکن است باعث پر خوابی شود، هرگونه نگرانی را با پزشک خود در میان بگذارید و از داروهایی که به شما کمک می‌کند بیدار بمانید، بدون تایید پزشک‌تان استفاده نکنید.