علت خواب زیاد در زنان و مردان

15 آبان 1402

بعضی از داروها به‌عنوان یک عارضه جانبی به خواب‌آلودگی بیش از حد و پرخوابی منجر می‌شوند. اگر کنار آمدن با این موضوع برایتان سخت است، با پزشک صحبت کنید تا در صورت امکان دوز داروی شما را تغییر دهد یا آن را با داروی دیگری جایگزین کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، پرخوابی به‌خودی‌خود خطرناک نیست اما اگر به‌طور مداوم تکرار شود، روی جسم و روان شما تاثیر می‌گذارد.

احتمال زیاد با عوارض کم‌خوابی آشنا هستید، اما شاید ندانید که زیاد خوابیدن هم برای بدن مضر است. پرخوابی باعث می‌شود روز بعد احساس کسالت یا خستگی کنید. به‌علاوه، خطر ابتلا به افسردگی و چاقی را افزایش می‌دهد.

پرخوابی چیست؟

سن شما مهم‌ترین عاملی است که میزان خواب مورد نیازتان را مشخص می‌کند. نوزادان تازه متولدشده تا ۱۷ ساعت، شیرخواران بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت، کودکان نوپا بین ۱۱ تا ۱۴ ساعت، کودکان پیش دبستانی تا حداکثر ۱۳ ساعت و کودکانی که در سنین مدرسه هستند نهایتاً ۱۱ ساعت، نوجوانان بین ۸ تا ۱۰ ساعت، بزرگ سالان ۷ تا ۹ ساعت و سالمندان به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. پرخوابی، خواب طولانی یا هایپرسومنیا به شرایطی اطلاق می‌شود که همیشه بیشتر از نیاز بدن‌تان بخوابید (برای مثال ۱۱ تا ۱۳ ساعت در شب).

علت خواب زیاد در زنان و مردان

اگر پرخوابی هر از گاهی ایجاد شود نگران‌کننده نیست، اما وقوع منظم آن ممکن است نشان‌دهنده یک مشکل جدی باشد که علل مختلفی دارد:

اختلال در چرخه خواب| مشکلات زیر می‌توانند چرخه خواب را مختل کنند و به خواب‌آلودگی و درنتیجه پرخوابی منجر شوند: سروصدای زیاد، روشن بودن چراغ‌ها، مصرف کافئین قبل از خواب، درد، سندروم پاهای بی‌قرار و دندان قروچه.

نارکولپسی

نارکولپسی یا حمله خواب، یک بیماری مرتبط با خواب است که باعث می‌شود در طول روز دچار خواب‌آلودگی شدید شوید. این مشکل بعد از یک خواب کامل شبانه یا با چرت زدن در طول روز از بین نمی‌رود.

کم‌کاری تیروئید

حتی بعد از استراحت کامل شبانه، تیروئید کم‌کار باعث می‌شود دچار خواب‌آلودگی شوید. این موضوع به چرت زدن در طول روز یا خواب مجدد در صبح منجر می‌شود. سایر علایم کم‌کاری تیروئید عبارتند از: احساس سرما، ضعف عضلانی و افزایش وزن ناخواسته.

آپنه انسدادی خواب

آپنه انسدادی خواب هم می‌تواند علت خواب زیاد باشد. آپنه باعث می‌شود تنفس شما هنگام خواب برای مدت کوتاهی متوقف شود. این اتفاق معمولا چند بار در شب رخ می‌دهد و هر بار چرخه خواب را مختل می‌کند. درنتیجه، در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید و برای رسیدن به آرامش باید بیشتر بخوابید.

افسردگی

رابطه بین مشکلات خواب و افسردگی دوطرفه است. اختلال خواب هم یکی از عوامل خطر افسردگی است و هم یکی از علایم آن محسوب می‌شود.

داروها

بعضی از داروها به‌عنوان یک عارضه جانبی به خواب‌آلودگی بیش از حد و پرخوابی منجر می‌شوند. اگر کنار آمدن با این موضوع برایتان سخت است، با پزشک صحبت کنید تا در صورت امکان دوز داروی شما را تغییر دهد یا آن را با داروی دیگری جایگزین کند.

عوارض پرخوابی

اگر پرخوابی به‌ندرت اتفاق بیفتد، آثار آن را در روز بعد احساس می‌کنید. برای مثال، ممکن است شروع روز برایتان سخت باشد یا محرک‌های معمول مثل کافئین تاثیر کمی روی شما داشته باشند. پرخوابی منظم به علایم و عوارض دیگری منجر می‌شود که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و معمولا شامل

موارد زیر می‌شود: سردرد، مشکل در تمرکز، کمبود انرژی، افزایش التهاب، مشکلات حافظه، پف کردن صورت و چشم‌ها، اضطراب، افسردگی، چاقی، دیابت، بیماری قلبی و... در نهایت برای پیشگیری و درمان این مشکل بهترین کار مشورت با پزشک متخصص و پرهیز از مصرف خودسرانه داروست.