

# موارد خفیف کووید هم بی خوابی طولانی مدت به همراه دارد

**هلت دی نیوز نوشت: یک مطالعه جدید گزارش می دهد که حتی موارد خفیف کووید هم می تواند باعث بی خوابی در اکثر افراد شود.**

حدود سه نفر از هر چهار نفر مبتلا به کووید خفیف (۷۶٪) گزارش کردند که به دنبال بیماری خود بیخوابی را تجربه کردند.

علاوه بر این، بر اساس نتایج منتشر شده، تقریباً از هر چهار نفر (۲۳٪) یک نفر گفتند که بیخوابی شدید را تجربه کرده اند.

«هیونگ هوآنگ»، سرپرست بخش پرستاری جراحی در دانشگاه فنیکا در ویتنام، گفت: «اگر بعد از کووید ۱۹ دچار بیخوابی شدید، فکر نکنید که طبیعی است.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۰۰۰ بزرگسال را که مبتلا به کووید تشخیص داده شده بودند اما نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشتند مورد بررسی قرار دادند.

نیمی از شرکت کنندگان گفتند که به دفعات در شب از خواب بیدار میشوند. یک سوم گفتند که خوابیدن برایشان سخت تر شده است، خواب بدتری داشتند و زمان کمتری می خوابیدند.

محققان خاطرنشان کردند که به نظر نمی رسد شدت عفونت کووید با شدت بی خوابی مرتبط باشد. اگرچه بیماران کووید بدون علائم در شاخص بی خوابی نمره کمتری گرفتند، اما این تفاوت از نظر آماری معنی دار نبود.

دو گروه از بیماران وجود داشتند که به نظر می رسید به دنبال کووید بیشتر به بی خوابی مبتلا می شدند؛ افرادی که از قبل یک بیماری مزمن داشتند و افرادی که امتیاز بالایی از لحاظ علائم افسردگی یا اضطراب کسب کردند.

به گفته محققان، هر دوی این گروه ها نسبت به بقیه بیماران مبتلا به کووید، نرخ بیخوابی بالاتری داشتند.

هوآنگ به بیماران مبتلا به کووید که مشکلات خواب را تجربه می کنند

توصیه‌هایی ارائه کرد.

«اگر بی خوابی زیاد شما را آزار نمی‌دهد، می‌توانید اقدامات ساده ای انجام دهید، مانند: گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب، خاموش کردن تلفن حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب، انجام ۳۰ دقیقه ورزش در روز و پرهیز مصرف از کافئین بعد از ساعت ۴ بعدازظهر.»