11 Αυγούστου 2014

Πώς θα αντιμετωπίσετε την υπνηλία;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Αν νιώθεις συνέχεια υπνηλία και ψυχικά πεσμένη δεν είσαι η μόνη! Υπάρχουν τρόποι να ενεργοποιήσεις τον εαυτό σου και να αποχαιρετήσεις την ατονία!

Νιώθεις υπνηλία όλη μέρα

Μπορεί να έκλεισες 8 ώρες ύπνου, το πρωί όμως νιώθεις σαν να μην έχεις κοιμηθεί καθόλου, νιώθοντας κουρασμένη. Μάλιστα, δε σέρνεσαι μόνον εσύ αλλά και τα υπόλοιπα μέλη του σπιτιού, αφού το ροχαλητό σου δεν τους άφησε να κλείσουν μάτι. Τι φταίει; «Η υπνική άπνοια. Αιτία είναι η απόφραξη των ανώτερων αναπνευστικών οδών, που έχει ως αποτέλεσμα στη διάρκεια του ύπνου να διαταράσσεται ο ρυθμός της αναπνοής και να παρατηρούνται στιγμιαίες διακοπές της, συχνές αφυπνίσεις που δεν αντιλαμβάνεσαι και, κυρίως, δυνατό ροχαλητό» λέει η Βασιλική Τσουκαλά, ειδικός πνευμονολόγος.

Η συμβουλή του ειδικού: Σύμφωνα με το Shape, «Αρχικά χρειάζεται να γίνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής σου, όπως το να χάσεις βάρος (αν είσαι υπέρβαρη), να κόψεις το κάπνισμα και να αποφεύγεις την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού 3 ώρες πριν από τον ύπνο. Εάν η άπνοια εμφανίζεται ή επιδεινώνεται σε ύπτια θέση, κοιμήσου στο πλάι με τη βοήθεια μαξιλαριών. Φυσικά, μην παραλείψεις να απευθυνθείς στον παθολόγο σου, ο οποίος, αφού σε εξετάσει, θα σου δώσει

οδηγίες και θα σε παραπέμψει στα ειδικά Κέντρα Ύπνου, που υπάρχουν σε πολλά δημόσια νοσοκομεία».

Πηγή: govastileto.gr