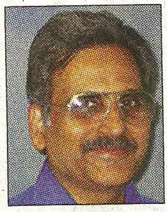
நலம், நலம் அறிய ஆவல்
டாக்டர் விகடன்
01.01.15
மாதம் இருமுறை
DoctorVikatan.com
32 பக்க இணைப்பு
குட் நைட்!
அமைதி ஓய்வு உறக்கம்
எளிய வழிகள்

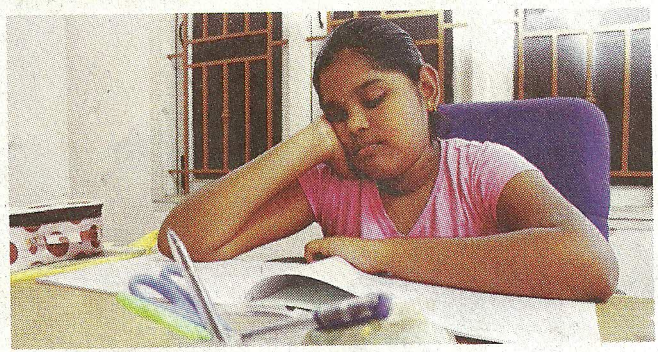


● டாக்டர் கௌதம்தாஸ்

"தூங்காத கண்ணென்று ஒன்று..." எனப் பாட்டுப் பாடி படுக்கையில் புரள்வது காதலர்களுக்கு வேண்டுமானால் மகிழ்ச்சியான விஷயமாக இருக்கலாம், எல்லோருக்கும் அல்ல. நம் ஒவ்வொருவருக்கும் போதுமான அளவு தூக்கம் அவசியம்.

பின்னிரவில் படுக்கைக்குப் போய் தூங்காமல் டி.வி பார்ப்பது, மொபைலில் விளையாடுவது என நேரத்தை செலவழித்துவிட்டு, நள்ளிரவில் உறங்கி, அரைத்தூக்கத்தில் விழித்து, காலை அவசர அவசரமாய் வேலைக்குக் கிளம்பிப் போய், பயணத்தில் தூங்கிக்கொண்டு பணியிடம் அடையும்போதே சோர்வாகிவிடுகிறோம். இப்படியான முறையற்ற தூக்கம் நம் உடலையும் மனதையும் பாதிப்பதோடு நம் வாழ்வையும் பாதிக்கும் முக்கிய பிரச்னையாக மாறிவிடுகிறது.

சிலர் மிகக் குறைவாகத் தூங்குவார்கள். சிலரோ, எப்போதும் தூங்கிவழிவார்கள். யார் யாருக்கு எவ்வளவு தூக்கம் தேவை? தூக்கமின்மை தொடர்பான நோய்கள் என்னென்ன? அதை எப்படிக் குணமாக்குவது? கனவுகள் ஏன் வருகின்றன? நல்ல தூக்கத்துக்கும் கனவுகளுக்கும் என்ன தொடர்பு? உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள தூக்கம் எப்படி உதவுகிறது? இங்கு விரிவாகப் பேசுகிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த மனநல மற்றும் நரம்பியல் மருத்துவர் கௌதம்தாஸ்.



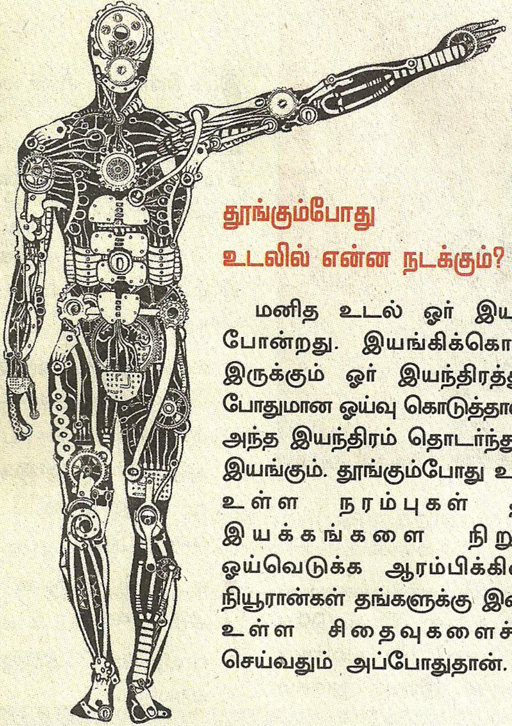
தூக்கம் ஏன் தேவை ?

நமது உடலில் உள்ள அனைத்து நரம்பு இயக்கங்களும் முறையாக வேலை செய்ய உறக்கம் மிக அவசியம். நமது நரம்பு இயக்கங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, அவற்றுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிப்பதற்குத்தான் உறங்குகிறோம். ரத்த ஓட்டம் சீராக இருப்பதற்கும், உடலில் உள்ள ஹார்மோன் சுரப்பிகள் முறையாக சுரப்பதற்கும், தசைகள் ஓய்வு எடுப்பதற்கும், நமது மூளை சிறப்பாக இயங்குவதற்கும், மனப்பிரமை (Hallucination) மற்றும் மனநிலை மாற்றங்கள் (Mood Swings) வராமல் இருப்பதற்கும், உறக்கம் மிக அவசியம். சரியாகத் தூங்காமல் இருப்பதாலும், அதிக அளவில் தூங்கி வழிந்துகொண்டே இருப்பதாலும் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பல்வேறு பாதிப்புகள் வரக்கூடும்.

யார் யாருக்கு எவ்வளவு தூக்கம் தேவை?

மனிதர்களுக்கு அவர்களது வேலை, வயது எனப் பல காரணிகளைப் பொறுத்து, எவ்வளவு நேரம் தூக்கம் தேவை என்பது தீர்மானிக்கப்படும்.

- பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு 16 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- வளர் இளம் குழந்தைகளுக்கு 12 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- பதின் பருவத்தினருக்கு சராசரியாக 9 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்கள், அவர்கள் வழக்கமாகத் தூங்கும் நேரத்தைவிட ஓரிரு மணி நேரம் அதிகமாகத் தூங்க வேண்டும்.
- முதியவர்களுக்கு 9 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.
- வேலைக்குச் செல்லும் ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலருக்கும் எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் தேவை.

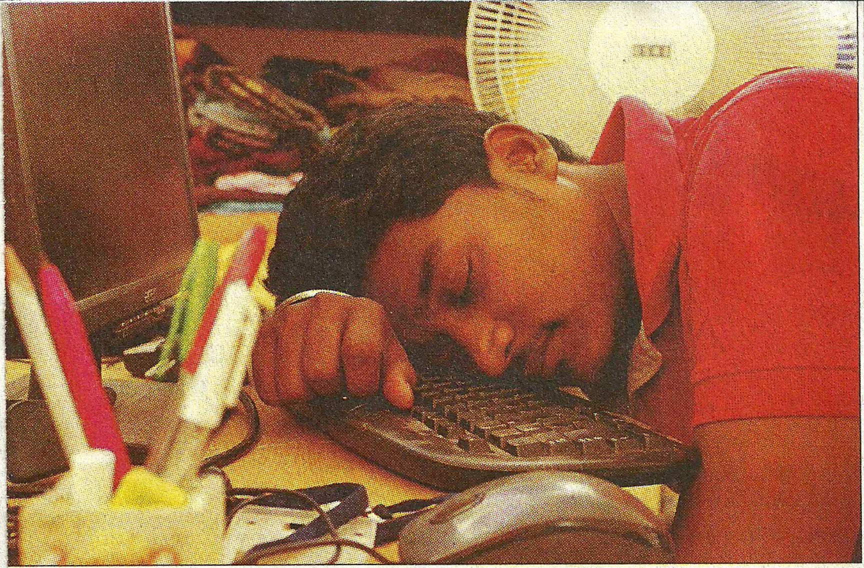


தூங்கும்போது உடலில் என்ன நடக்கும்?

மனித உடல் ஓர் இயந்திரம் போன்றது. இயங்கிக்கொண்டே இருக்கும் ஓர் இயந்திரத்துக்குப் போதுமான ஓய்வு கொடுத்தால்தான், அந்த இயந்திரம் தொடர்ந்து சீராக இயங்கும். தூங்கும்போது உடலில் உள்ள நரம்புகள் தனது இயக்கங்களை நிறுத்தி, ஓய்வெடுக்க ஆரம்பிக்கின்றன. நியூரான்கள் தங்களுக்கு இடையே உள்ள சிதைவுகளைச் சரி செய்வதும் அப்போதுதான்.

நல்ல தூக்கத்தினால்...

- ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது.
- உடலில் உள்ள நரம்பு இழைகள் பழுது பார்க்கப்பட்டு, புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.
- நன்றாகத் தூங்கி எழும்போதுதான், அடுத்த நாள் உடல் சீராக இயங்கும். மனம் புத்துணர்ச்சி அடையும்.
- மனநிலையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்கள் குறையும்.
- உடலில் உள்ள ஹார்மோன்கள் செயல்பாடு சீராகும்.
- வெளிச்சம் படாதவாறு இருட்டில் தூங்கும்போதுதான் மூளையில் மெலட்டோனின் சரியாகச் சுரக்கும், ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.
- நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.



இழக்கின்றனர். சிலர் மன சஞ்சலங்களாலும், திடீர் உடல் நலப் பிரச்னையின் காரணமாகவும் தூக்கம் இழக்கின்றனர்.

தொடர்ந்து தூக்கம் இழந்து வேலை செய்தால்...

- உயர் ரத்த அழுத்த நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.
- சர்க்கரை நோய் இளம் வயதிலேயே வரக்கூடும்.
- உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.
- வயதான தோற்றம் ஏற்படும்.

தூக்கக் குறைபாடு (Sleep deprivation)

தூக்கக் குறைபாடு என்பது பலரும் தங்களது வாழ்வில் சந்திக்கக்கூடிய பிரச்னை. தூக்கக் குறைபாடு காரணமாக மனம், உடல் இரண்டுமே பாதிக்கப்படுகின்றன. அலுவலகங்களில் இரவு பணி செய்பவர்கள் மற்றும் வாகன ஓட்டுநர்கள் வேலையின் காரணமாக இரவுத் தூக்கம்

தூக்கமின்மை (Insomnia)

சிலருக்கு, படுக்கைக்குச் சென்று, எவ்வளவு நேரமானாலும் தூக்கம் வராது. புரண்டுகொண்டே இருப்பார்கள். தூக்கமின்மை என்பது ஒரு நோய். தூக்கமின்மை காரணமாக உடல் நலமும் மனநலமும் பதிக்கப்படும்.

தூக்கமின்மை நோய் யாருக்கு வரும்...

- பெரும்பாலும் பெண்கள் மற்றும் வயதானவர்கள்.
- தேவையற்ற மன சஞ்சலங்கள், மன பாரங்களை வெளியில் சொல்லாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே புழுங்குபவர்கள்.
- அதிக அளவு மன அழுத்தம் காரணமாக தனிமையை விரும்புபவர்கள்.
- காஃபின் கலந்த பானங்கள், எனர்ஜி டிரிங்க் ஆகியவற்றை அதிகம் அருந்துபவர்கள்.
- புகைபிடிப்பவர்கள், மது அருந்துபவர்கள், போதை பொருட்கள் மற்றும் போதை வஸ்துகள் கலந்த மருந்து மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள்.

அறிகுறிகள்...

- படுக்கையில் புரண்டு புரண்டு படுத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள், ஆனால் தூக்கம் மட்டும் வராது.
- பயம் மற்றும் பதற்றமான மனநிலையிலேயே இருப்பார்கள்.
- இரவு, தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது அடிக்கடி விழித்துக்கொள்வார்கள். அதிகாலையில் சீக்கிரமாகவே எழுந்துவிடுவார்கள்.
- நாள் முழுவதும் சோர்வுடனே இருப்பார்கள். எந்த ஒரு வேலையிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமல், நிறையத் தவறுகள் செய்வார்கள்.
- அடிக்கடி தலை வலிக்கும். எரிச்சலான உணர்வுடன் காணப்படுவார்கள்.
- வயிற்றுக் கோளாறுகளால் அவதிப்படுவார்கள்.

இன்சோம்னியா நோயில் இரண்டு நிலைகள் உண்டு...

1 குறைந்த அளவு தூக்கமின்மை (Transient Insomnia)

ஒரு வாரத்தில் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து தூக்கம் வரவில்லை என்றாலோ, ஒன்றிரண்டு வாரங்கள் சரியாகத் தூக்கம் வரவில்லை என்றாலோ, அவர்கள் ட்ரேன்சியன்ட் இன்சோம்னியா பாதிப்பில் இருக்கிறார்கள் என அறியலாம்.

புது இடம் மற்றும் தூங்கும் நேர மாற்றம் காரணமாகப் பலருக்கும் ஏற்படக்கூடிய நோய் இது. 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இந்தவகை இன்சோம்னியாவால் பாதிக்கப்படுவர். திடீர் அதிர்ச்சி தரக்கூடிய மரணங்கள், பிரிவுகள் காரணமாக ஏற்படும் மன அழுத்தத்தால், சிலர் தூக்கம் வராமல் தவிப்பார்கள்.

இவர்களுக்கு மருந்து மாத்திரைகள் தேவை இல்லை. யோகா, பிராணயாமம், தியானம், கவனத்தைத் திசை திருப்பும் சில பயிற்சிகள் ஆகியவற்றைச் செய்வதன் மூலமாகவே, இந்தப் பாதிப்பில் இருந்து வெளிவர முடியும்.

2 நீடித்த தூக்கமின்மை (Chronic Insomnia)

மாதக்கணக்கில் தூக்கம் வராமல் தவிப்பவர்களை 'க்ரோனிக் இன்சோம்னியா' நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எனச் சொல்லலாம். பெரும்பாலும் அதிகமான மன அழுத்தம் மற்றும் மது அருந்துதல் காரணமாகவே இந்த நோய் வருகிறது. இந்த நோய் வந்தவர்கள் மனநிலை சரியில்லாதவர்களாக மாறிவிட வாய்ப் உண்டு. நீடித்தத் தூக்கமின்மை பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு, ரத்தஅழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இதயநோய்கள், உடல்பருமன் ஆகியவை வரக்கூடும்.

மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலமும் யோகா முதலான மன அமைதிக்கான பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலமும் இந்தப் பிரச்னையை சரிசெய்ய முடியும்.

நார்கோலெப்சி (Narcolepsy)

தூங்காமல் இருப்பது பிரச்னை என்றால், அதிகம் தூங்கிக்கொண்டிருப்பதும் பிரச்னைதான். சிலர் எந்தக் காரணமும் இன்றி, ஏதாவதொரு வேலை செய்துகொண்டு இருக்கும்போது திடீர் திடீர் என அப்படியே தூங்கிவிடுவார்கள். அவர்கள் நார்கோ லெப்சி என்ற நோயின் பிடியில் இருக்கக்கூடும்.

நகைச்சுவைத் துணுக்கைக் கேட்டு சிரிக்கும் போதோ, அதிர்ச்சி தரக்கூடிய சம்பவங்கள் நிகழும் போதோ, சுவற்றில் இடித்துக்கொண்டாலோகூட அந்த இடத்திலேயே தூங்கிவிடுவார்கள்.

நார்கோலெப்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்கள் புரியும், பேசுவது கேட்கும், ஆனால் அவர்களால் தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்திருக்க முடியாது. இது ஒரு வினோத மான நோய்.

குழந்தைப் பருவத்தில் சிலர் அழுதாலோ, திடீர் பதற்றம் ஏற்பட்டாலோ, தூங்கிவிடுவதைப் பார்த்திருப்போம். இந்தக் குழந்தைகள் வளரும் போது நார்கோலெப்சி நோயால் பாதிக்கப்படக்கூடும்.

நார்கோலெப்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆழ்ந்த தூக்கம் என்னும் நிலையை அடைய மாட்டார்கள். இவர்களுக்குக் கண் முன்னே ஏதேதோ உருவங்கள் தோன்றி மறையும். இதை மருத்துவத்தில் ஹைஹப்னகோகிக் ஹாலூஸினேஷன்ஸ் (Hypnagogic hallucinations) என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். மூளையில் ஹைப்போக்ரீட்டின் (Hypocretein) சுரப்பி சீராகச் செயல்படாதபோது நார்கோலெப்சி நோய் வரக்கூடும்.

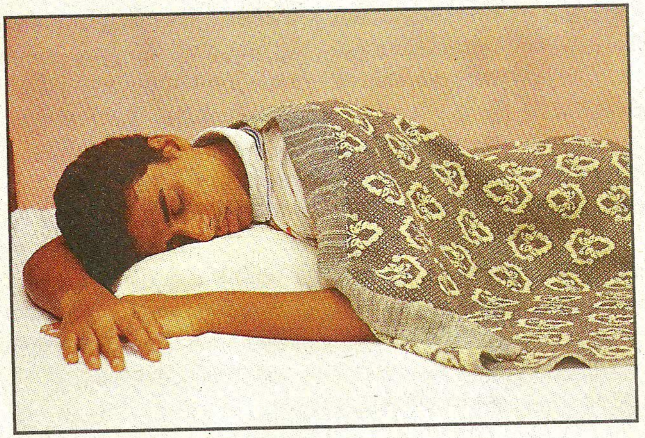
மகிழ்ச்சியோ, துக்கமோ அதிகமாக இவர்களால் அனுபவிக்க முடியாது. சுருண்டு விழுந்து தூங்கி விடுவார்கள். மனம்விட்டு சிரிக்கும்போதோ, அழும்போதோ உடல் முழுவதும் திடீர் செயல் இழப்பு நிலை ஏற்படும். இதைக் கேட்டப்லெக்சி (Cataplexy) நிலை என்பார்கள்.

இந்தப் பாதிப்பில் இருப்பவர்களை மூளை தூக்கச் செயல்பாடு பரிசோதனை (Polysomnography) மூலம் கண்டுபிடிக்கலாம். முறையான மருந்து மாத்திரைகளும், தியானப் பயிற்சிகளும் நார்கோலெப்சியை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தும். ஆனால் நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்த முடியாது.

அதிகத் தூக்கமும் ஆபத்துதான்

பலர் தூக்கம் வராமல் தவிக்கும் நிலையில், நாள் முழுவதும் தூங்கி வழியும் சிலரை நாம் பார்க்க முடியும். இவர்கள் மிகைத் தூக்க நோயால் (ஹைப்பர்சோம்னியா) பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

பெரும்பாலும் பருவ வயதினரும் இளைஞர்களும்தான் ஹைப்பர்சோம்னியா நோயின் காரணமாக அவதிப்படுகின்றனர். அளவு கடந்த தூக்கம் காரணமாக, எந்த வேலையிலும் இவர்களால் கவனம் செலுத்த முடியாது. ஹைப்பர்சோம்னியா பாதிப்பில் இருப்பவர்களுக்கு நரம்புப் பிரச்னைகள், மூளையில் கட்டி, உடல் பருமன் போன்ற பிரச்னைகள் வரக்கூடும். இவர்கள் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறவேண்டும்.



அறிகுறிகள்

- மன சஞ்சலம்
- மனச்சோர்வு, உடல்சோர்வு
- அமைதியின்மை, எரிச்சல் உணர்வு
- சிந்தனைத்திறன் குறைவு
- பசியின்மை, நீண்ட நேர இரவுத் தூக்கம் மற்றும் பகல் தூக்கம்
- அதிகப்படியான உடல்பருமன்

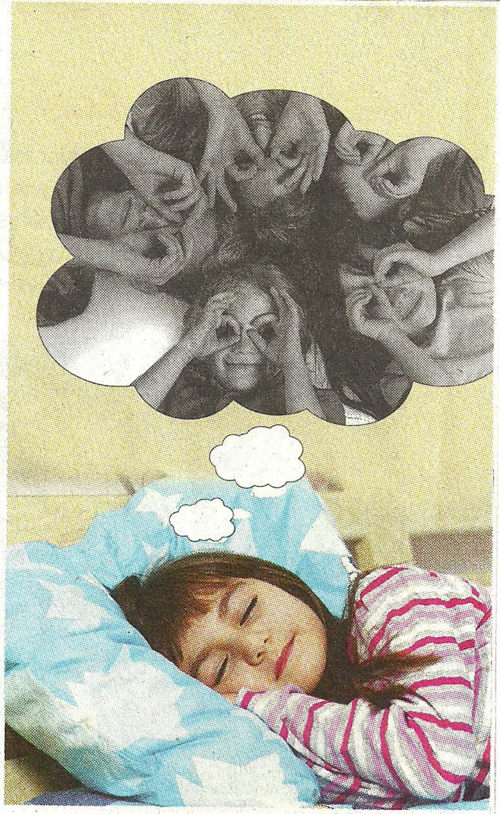
கனவு ஏன் வருகிறது ?

சிலர் இரவு கண்ட கனவை, காலையில் அப்படியே காட்சி மாறாமல் சொல்வார்கள். சிலர், "ஏதோ கனவு வந்துச்சு, ஆனா என்னன்னு தெரியலியே" என மூளையைக் கசக்குவார்கள். "எனக்கு நிறைய கனவுகள் வருகின்றன. அப்படியானால் நான் சரியாகத் தூங்கவில்லையோ?" என சிலர் சந்தேகப்படுவார்கள். தூக்கத்தில் கனவு வந்தால், ஒருவர் நன்றாகத் தூங்கியிருக்கிறார் என்று அர்த்தம்.

கனவு ஆரம்பக்கட்டத் தூக்கத்திலும் வரும், ஆழ்நிலைத் தூக்கத்திலும் வரும். தூக்கத்தின் ஆரம்பக்கட்டத்தில் வரும் கனவு நினைவில் இருக்காது. ஆழ்நிலைத் தூக்கத்தில் வரும் கனவுகள்தான் நமது மூளையில் பதிவாகும். குழந்தைப் பருவத்தில்தான் அதிக அளவில் கனவுகள் வரும்.

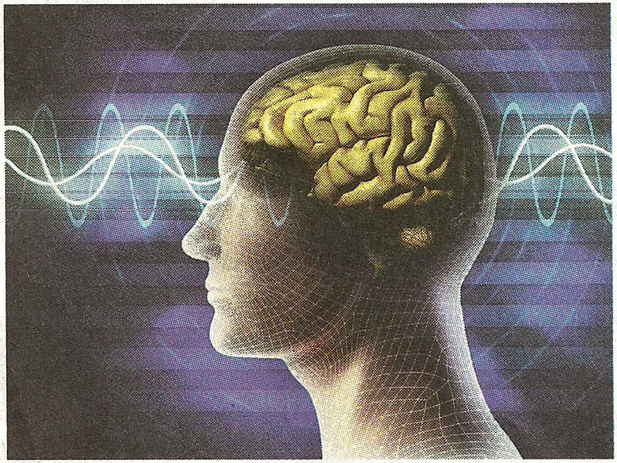
கனவுக்கு நிறம் உண்டா?

கனவுகள் கருப்பு வெள்ளை நிறத்தில் மட்டுமே வரும். ஆனால் நமது மூளையில் நிறங்கள் பதிந்திருப்பதால், கனவில் கலர்ஃபுல்லான காட்சிகள் வருவது உண்டு. மனிதர்கள் அன்றாடம் யாரைப் பற்றி பேசுகிறார்களோ அல்லது நினைக்கிறார்களோ, அவர்கள்தான் கனவில் வருவார்கள். நம் வாழ்வில் சந்திக்காத, சம்பந்தமே இல்லாத நபர்கள் கனவில் வருவது இல்லை.



கனவு ஏன் முழுமையாக நினைவில் இருப்பது இல்லை?

ஆழ்நிலைத்தூக்கம் என்ற நிலையில், மூளையின் அடிப்படைப் பகுதியான 'பான்ஸ்' (Pons) பகுதியில் இருந்து சிக்னல்கள் தாலமஸ் பகுதிக்குச் செல்கிறது. அப்போது மூளையில் உதிக்கும் சிந்தனைகள், படங்கள் போன்றவை மூளையின் வெளி அடுக்கான மூளைப்புரணிக்கு (Cerebral cortex) சென்றுவிடும். ஆழ்நிலைத் தூக்கத்தில் மூளையில் உதிக்கும் சிந்தனைகள் (கனவுகள்) மூளையின் வெளிப்புறத்துக்குச் செல்வதால், கனவுகள் முழுமையாக நினைவில் இருக்காது.



கனவு காணும்போது, 'பான்ஸ்' பகுதியில் இருந்து முதுகுத் தண்டுவடத்துக்கு ஒரு சிக்னல் சென்று, நமது உடலின் நரம்புகளை ஓய்வில் வைத்திருக்கும். நரம்புகள் ஓய்வில் இல்லை எனில், கால்பந்து விளையாடுவது போல ஒருவர் கனவு கண்டால், கனவு காண்பவர், அவருக்கு அருகில் படுத்திருப்பவரை காலால் எட்டி உதைக்க நேரிடும்.

அதிகாலைக் கனவு பலிக்கும், பகல் கனவு பலிக்காது என்பதெல்லாம் வெறும் நம்பிக்கைகள் மட்டுமே.

தூக்கத்தின்போது காலாட்டுவது ஏன்?

தூங்கும்போது மூளையில் 'டோபமைன்' என்ற சுரப்பி சரியாகச் சுரக்காதபட்சத்தில் சிலர் காலாட்டிக்கொண்டே இருப்பார்கள். தூங்கும் போது காலாட்டிக்கொண்டே இருப்பதால், தூங்கி எழுந்ததும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்காது. சிலருக்குத் தூங்கும்போது கால் உள்ளிழுத்துக்கொள்வது போன்ற உணர்வு இருக்கும். இது தூக்கத்தில் தடை ஏற்படுத்தும். சர்க்கரை நோயாளிகள், சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள், ரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு இந்த கால் அசைவுப் பிரச்னை இருக்கும். கால் அசைவுக்கு என்ன காரணம் எனக் கண்டுபிடித்து அதற்கேற்ப சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

டிப்ஸ்

- காபி,டீ அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- மாலை வேளைகளில் உள்ளங்காலில் தைலம்,எண்ணெய் தடவிக்கொள்ள வேண்டும்.

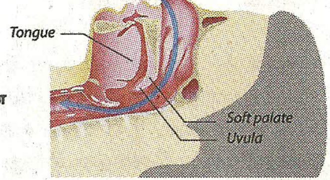
குறட்டை தொந்தரவு

நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்று மூக்கு, வாய், தொண்டை வழியாக நுரையீரலைச் சென்றடைகிறது. தூங்கும்போது உடலில் உள்ள தசைப்பகுதிகள் தங்களது இயக்கத்தை நிறுத்திக்கொண்டு ஓய்வெடுக்க ஆரம்பிக்கும். அப்போது தொண்டை மற்றும் மூச்சுக்குழல் பகுதியில் உள்ள தசைகளும் தளர்ந்துவிடுகிறது. இதனால் சுவாசப்பாதையின் அளவு குறுகுவதால், ஆக்சிஜன் நுரையீரலுக்குச் செல்வதில் சிறிய தடை ஏற்பட்டு நுரையீரலைச் சென்றடைகிறது. சுவாசப்பாதையில் ஏதேனும் அடைப்பு ஏற்படும்போது குறட்டைச் சத்தம் வருவதே பொதுவான காரணம்.

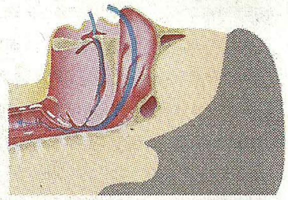
என்னென்ன காரணங்களால் குறட்டை வருகிறது?

- தூங்கும்போது சுவாசப் பகுதிகளில் தசைகள் சுருங்குவதால்
- முக எலும்புகள் மற்றும் தசை அமைப்புகள் மாற்றத்தின் காரணமாகவோ, முகத்தின் கீழ்த் தாடை உள்வாங்கியிருப்பதன் காரணமாகவோ குறட்டை வரலாம்.
- மல்லாந்து படுக்கும்போது நாக்கு உள்வாங்குவதன் காரணமாக குறட்டை வரக்கூடும்.
- சளியால் ஏற்படும் மூக்கடைப்பு, சைனஸ் தொந்தரவு, டான்சில் எனப்படும் தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி, பற்களில் கிருமி மற்றும் தைராய்டு பிரச்னைகளாலும் குறட்டை வரலாம்.
- அதிக உடல்பருமன் உடையவர்கள், மது அருந்துபவர்களுக்கு குறட்டை வரலாம்.
- சில குழந்தைகளுக்கும் இந்தக் குறட்டைத் தொந்தரவு இருக்கும்.
- பெரும்பாலும் ஆண்களுக்குத்தான் குறட்டைச் சத்தம் வரும் எனினும் மெனோபாஸ் காலகட்டத்துக்குப் பிறகு பெண்களுக்கும வர வாய்ப்பு உள்ளது.

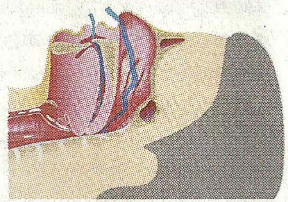
இயல்பான சுவாசம்



பகுதித் தடை சுவாசம்-குறட்டை



சுவாசத் தடை

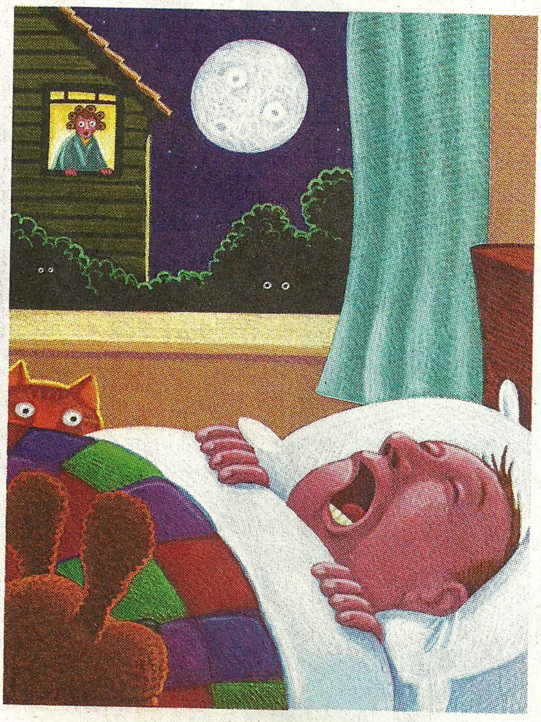


ஸ்லீப் ஆப்னியா (Sleep Apnea)

தூக்கத்தின் போது சிலருக்கு மூச்சு நின்றுவிடக் கூடும். இதன் பெயர் ஸ்லீப் ஆப்னியா. ஸ்லீப் ஆப்னியாவின் முக்கியமான அறிகுறி குறட்டைதான். ஸ்லீப் ஆப்னியா நோய் இருப்பவர்களுக்கு தூங்கும் போது திடீர் என குறட்டைச் சத்தம் நின்றுவிட்டால், அது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும்.

குறட்டை விடுகிற எல்லோருக்கும் ஸ்லீப் ஆப்னியா பாதிப்பு இருக்கும் எனச் சொல்ல முடியாது. சிலர் குறட்டை விடும்போது குறட்டையின் சப்தம் திடீர் திடீர் என அதிகரித்துக் குறையும். சில சமயங்களில் சப்தமே நின்றுவிடும். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால், அவர் ஆப்னியா பாதிப்பில் இருக்கிறார் என அறியலாம். இவர்களுக்குத் திடீரெனக் குறட்டைச் சத்தம் குறையும்போது, ஆக்சிஜன் நுரையீரலுக்குச் செல்வது தடைப்பட்டு மரணம் நேரலாம். தூங்கும்போது சி - பாப் (C - Pap) என்ற கருவியை மூக்கு, வாயில் மாஸ்க் போல் மாட்டிக்கொண்டு தூங்குவதே இதற்குத் தீர்வு.

ஸ்லீப் ஆப்னியா பாதிப்பு இருப்பவர்களுக்கு, காலை எழும்போது நாக்கு வறண்டு தொண்டையுடன் ஒட்டிக்கொள்ளும். உடல் புத்துணர்ச்சியாக இருக்காது.



மாணவர்களுக்கு தூக்கம் அவசியம்

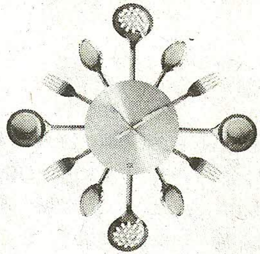
மாணவர்களுக்கு தினமும் ஒன்பது மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். பலர் பள்ளி முடிந்ததும் கோச்சிங் கிளாஸ், டியூஷன் என ஒன்பது மணிக்கு மேல்தான் வீட்டுக்கே வருகிறார்கள். பின்னர், இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழித்துப் படிக்கிறார்கள். போதுமான அளவு தூங்காமல், அதிகாலை எழுந்து மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்கிறார்கள்.

மாணவர்கள் நன்றாகத் தூங்கவில்லை எனில், வகுப்பில் தூக்கம் வரும். பாடம் புரிவதில் சிக்கல் மற்றும் தேர்வு எழுத சோம்பேறித்தனம் அதிகரிக்கும். எனவே, மாணவர்களைப் 'படி...படி' என வற்புறுத்தி அவர்கள் தூங்கும் நேரத்தைக் குறைக்கக் கூடாது.

மாணவர்கள் நன்றாக உறங்கி எழுந்தால்தான், படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியும். மாணவர்கள் எவ்வளவு நேரம் படிக்கிறார்கள் என்பது முக்கியம் இல்லை, எவ்வளவு ஆழமாகப் படிக்கிறார்கள். அதை எப்படித் தேர்வில் வெளிக்காட்டுகிறார்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.

இரவுப்பணி மேற்கொள்பவர்கள் செய்ய வேண்டியவை...

இரவுப்பணி மேற்கொள்பவர்கள் அவர்களது உடலில் உள்ள உயிர் சுழற்சிக் கடிகாரத்தை இரவுப் பணிக்கு ஏற்றவாறு மாற்றி அமைக்க வேண்டும். இரவுப் பணியில் இருப்பவர்கள் தாங்கள் வேலை செய்யும் நேரத்தைப் பகலாகக் கருதிக்கொள்ள வேண்டும். வேலை முடிந்து காலையில் வீட்டுக்குச் செல்லும்போது தங்களுக்கு அப்போதுதான் இரவு என மூளையில் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.



உணவு டிப்ஸ் நைட் ஷிப்ட் வேலை செய்பவர்களுக்கு...	
மாலை	காலை உணவுகளான இட்லி,தோசை,பொங்கல்,சட்னி சாம்பார் போன்றவற்றை வயிறு நிரம்பச் சாப்பிடவேண்டும் .
இரவு 11.30 மணி	கிரீன் டீ, பழங்கள்
இரவு 2 மணி	சரிவிகித சத்துக்கள் நிறைந்த மீல்ஸ் 70% வயிறு நிரம்பச் சாப்பிட வேண்டும்.
காலை 6 மணி	இடியாப்பம்,இட்லி,சப்பாத்தி முதலான இரவு நேர உணவு வகைகள் - அரை வயிறு உணவு.

நைட் ஷிஃப்ட் - டிப்ஸ்

- இரவு வேலை செய்பவர்கள், உடலில் வெளிச்சம் படாதவாறு வீட்டுக்குச் செல்வது நல்லது. பஸ் மூலம் வீட்டுக்குச் செல்பவர்கள் கைக்குட்டையை வைத்துக் கண்களை மறைத்தவாறு செல்லலாம். உறக்கக் கலக்கத்தில் செல்வதால் நேரிடும் அசம்பாவிதங்களைத் தவிர்க்க தனியாகச் செல்லாமல், நண்பர்களோடு சேர்ந்து செல்லலாம்.

- காலை வீட்டுக்கு வந்தவுடன் பால், பிரெட், பழங்கள் முதலான இரவு நேர உணவை உண்டுவிட்டு படுக்கையறைக்குச் செல்லவும்.

- படுக்கையறையில் சூரிய வெளிச்சம் வராதவாறு ஜன்னல்களை அடைத்துவைக்க வேண்டும். உடல் மேல் சூரிய வெளிச்சம் படாமல் தூங்கினால்தான் மெலட்டோனின் நன்றாகச் சுரக்கும். மேலும் செல்போனைக் கட்டாயம் தூரம் வைக்க வேண்டும்.

- மாலை நான்கு மணிக்கு எழுந்து, மாலை வெயிலில் நடைப்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யவும், அப்போதுதான் வைட்டமின் -டி சத்து உடலுக்குக் கிடைக்கும்.

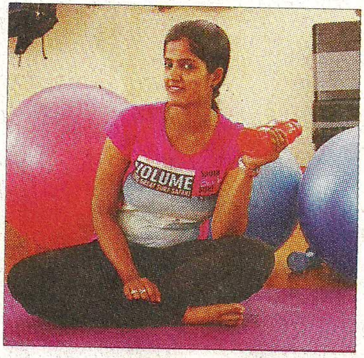
உடலில் வலி இருப்பவர்களுக்கு...

உடலில் ஏற்படும் சிறு காயங்களால் வரும் தூக்கமின்மைப் பிரச்னை, சில நாட்களில் சரியாகிவிடும். மருத்துவர் பரிந்துரையுடன் வலி நீக்கும் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். புற்றுநோய், சிறுநீரகக் கற்கள், தீராத மூட்டு வலி முதலான நோய் பாதிப்பின் காரணமாகத் தூக்கம் வராமல் தவிப்பவர்கள், தூக்க மாத்திரைகளை அவர்களே வாங்கிச் சாப்பிடக் கூடாது. உடலில் எந்த நோய் காரணமாக தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறதோ, அந்த நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டுமே தவிர, தூக்கத்திற்காக மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. உடற்பயிற்சி, தியானம், பிடித்த பொழுதுபோக்கு போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம், வலி உணர்வில் இருக்கும் கவனத்தைத் திசை திருப்ப முடியும். மன வலிமையை அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நன்றாகத் தூங்க எளிய வழிகள்

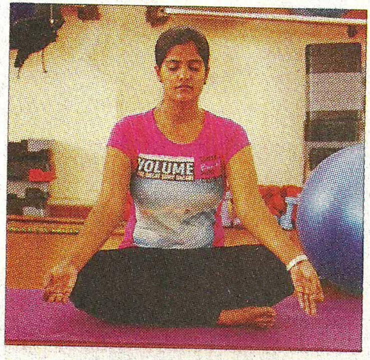
உடற்பயிற்சி அவசியம்

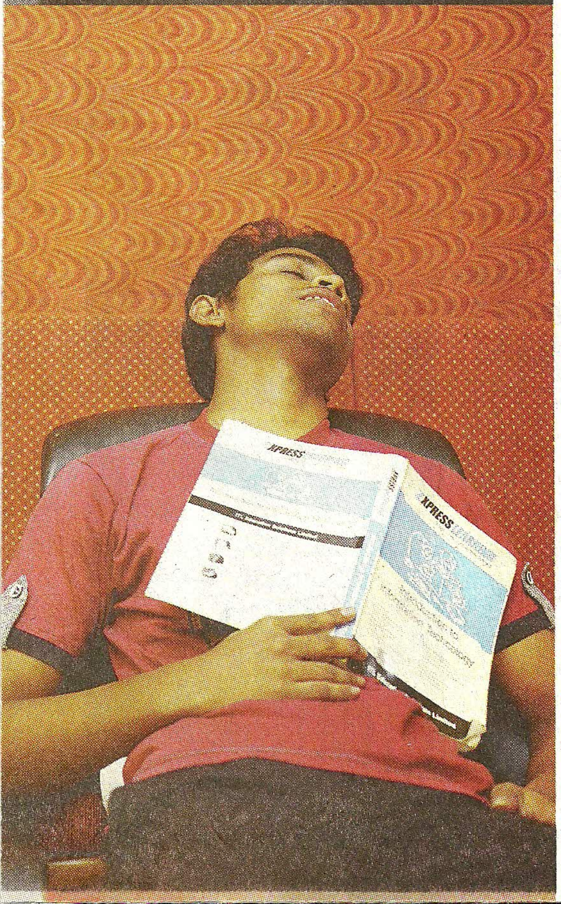
உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடலில் உள்ள தசைகள் வலுவடையும். தேவையற்ற பதற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம். சிலர் நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு, உடல் சோர்வடையும் போது தண்ணீர் குடித்துவிட்டு படுத்து உறங்கி விடுவார்கள். இது மிகவும் தவறு. உடற்பயிற்சி வரைமுறையின்றி எல்லா நேரமும் செய்யக் கூடாது. படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பே உடற்பயிற்சி செய்துவிட வேண்டும்.



ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்

- தூங்குவதற்கு முன்னர் தேவையற்ற சண்டை சச்சரவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- மனதை அமைதிப்படுத்த பிடித்த இசையைக் கேட்கலாம்.
- டி.வியில் வன்முறை நிறைந்த படங்களையும், மனதில் குழப்பங்களைத் தோற்றுவிக்கும் சீரியல்களையும் பார்ப்பதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் மனம்விட்டு அன்பாகப் பேசவேண்டும்.
- யோகா அல்லது தியானம் செய்யலாம். அதன் பிறகு, படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.





மனக் கடிகாரத்தை முறைப்படுத்துங்கள்

- உடல் என்பது இயந்திரம் போலத்தான். குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு இயக்கி, குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு ஓய்வு கொடுத்துவிட வேண்டும்.
- இரவு எத்தனை மணிக்கு உறங்கச் செல்லவேண்டும் மற்றும் காலை எத்தனை மணிக்கு எழ வேண்டும் என்பதை மனதில் பதிய வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் படுக்கைக்குச் செல்வதைப் பழக்கிக்கொண்டால், இரவு படுத்தவுடன் தூக்கம் வந்துவிடும்.

வேலைகளை மாற்றுங்கள்

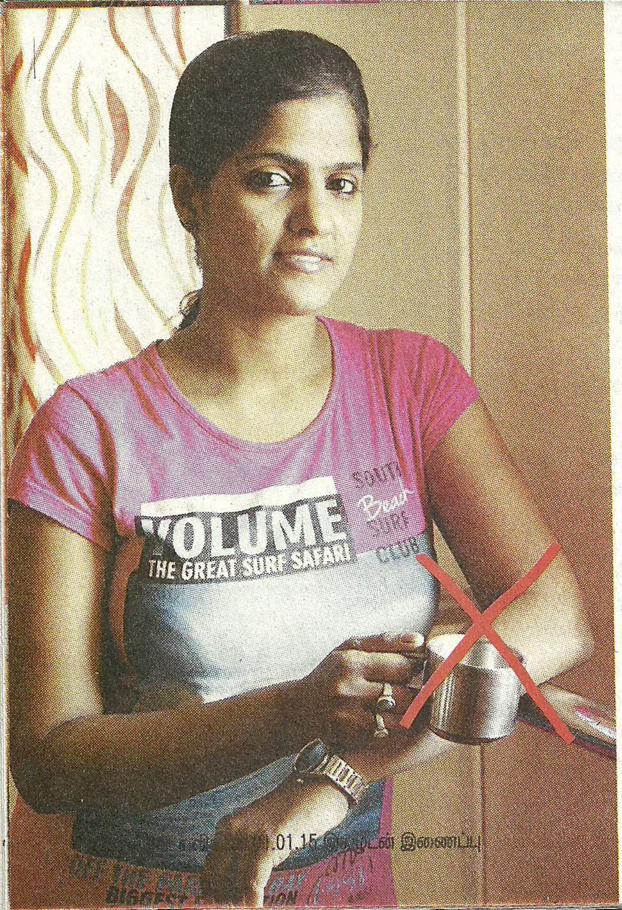
படுக்கையில் படுத்தவுடன் தூக்கம் வரவில்லை, புரண்டு புரண்டு படுக்கிறீர்கள். அப்போதும் தூக்கம் வரவில்லையா? உடனே படுக்கையில் இருந்து எழுந்து அந்த அறையைவிட்டு வெளியேறி மற்றொரு அறைக்குச் சென்று உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகங்கள் படியுங்கள், பாடல்கள் கேளுங்கள். உங்களுக்குச் சோர்வாக இருப்பது போல தோன்றினால், உடனே மீண்டும் படுக்கைக்குச் சென்றுவிடுங்கள். தூக்கம் நன்றாக வரும்.

உணவில் கவனம் தேவை

- இரவு, படுக்கைக்குச் செல்லும்போது எக்காரணம் கொண்டும் பசியுடன் செல்லக் கூடாது. உறங்கச் செல்வதற்கு, இரண்டு மணி நேரம் முன்பே, உணவை முடித்துவிட வேண்டும்.
- இரவு உணவில் ஃப்ரைடு ரைஸ் முதலான ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவுகள், மசாலா மற்றும் காரம் நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் செரிமானத்திற்கு அதிக நேரம் எடுத்துகொள்ளும் உணவுகள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஆவியில் வேகவைத்த இட்லி, இடியாப்பம் அல்லது பழங்கள் இரவு உணவுக்கு ஏற்றவை.
- இரவு எப்போதும் நிறைய சாப்பிடாதீர்கள், அசைவ உணவுகளையும் அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

மூச்சுப்பயிற்சி செய்யுங்கள்

- இரவு, படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு மூச்சுப்பயிற்சி செய்வது உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது.
- தரையில் அமர்ந்தோ, சேரில் அமர்ந்தோ, படுக்கையில் அமர்ந்தோ மூச்சுப்பயிற்சி செய்யலாம். ஒன்று முதல் ஆறு எண்ணும் வரை முதலில் மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிறகு, மெள்ள மெள்ள மூச்சுக்காற்றை வெளியே விடவேண்டும்.



காஃபின், புகை, மதுவுக்குத் தடை!

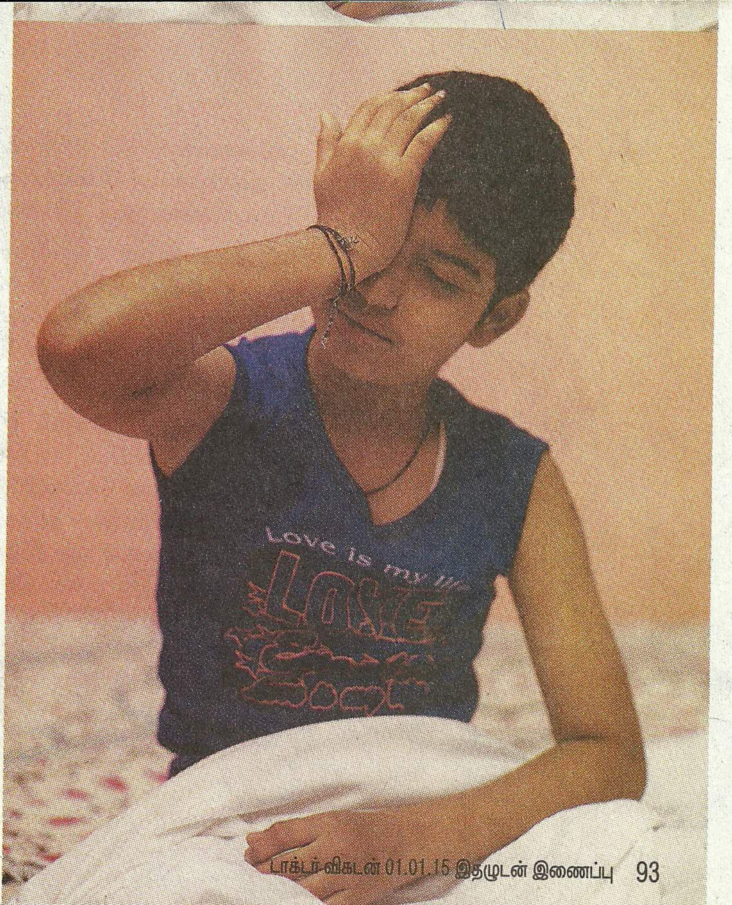
- காபி, டீ, சாக்லேட், கோலா பானங்கள், டயட் கடைப்பிடிக்க எடுத்துக்கொள்ளும் செயற்கை மருந்துகள், சில வகை வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் போன்றவற்றை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள். இவற்றை உட்கொள்வதால் நரம்புகள் விழிப்படைகின்றன. நரம்புகள் ஓய்வெடுக்க நேரமாகும் என்பதால், தூக்கம் வராமல் தவிக்க நேரிடும்.
- புகைபிடிப்பவர்கள் உடலில் நிக்கோட்டின் என்ற வேதிப்பொருள் செல்வதால், இது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். குறைந்த நேரத்தில் தூக்கம் கலைந்து விழிப்பு வந்துவிடும்.
- இரவு நேரத்தில் ஆல்கஹால் உட்கொள்பவர்களுக்கு, நீண்ட நேரம் தூங்குவது போல உணர்வு இருக்கும். ஆனால் அவர்கள் ஆழ்ந்த நிலை தூக்கத்தை அடைவது இல்லை. இதனால் தூங்கி எழுந்தால் ஃப்ரெஷாக இருக்காது.
- இரவு உறங்கச் செல்வதற்கு முன் புகைபிடிப்பது, மது அருந்துவது, காபி அருந்துவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

சூரிய வெளிச்சம் வரும் வரை உறங்குங்கள்

சூரியன் உதிக்கும் வரை உறங்குவதற்கும், சூரியன் உதிக்கும்போதே தூக்கம் கலைந்து எழுவதற்கும் பழகிக்கொள்ளுங்கள். இரவு பத்து மணி முதல் காலை ஆறு மணி வரை உறங்குவது நல்லது.

படுக்கையில் மட்டும் தூங்குங்கள்

இரவு படுக்கையில் படுத்தவுடன் சில நிமிடங்களில் தூக்கம் வராவிட்டால், வேறு அறைக்குச் சென்று மனதுக்குப் பிடித்ததை செய்யலாமே தவிர, வேறொரு இடத்தில் தூங்க முயலக் கூடாது. எப்போதும் படுக்கையைத் தவிர்த்து மற்ற இடங்களில் உறங்காதீர்கள். வேறு செயல் செய்யும்போது உறக்கம் வருவதுபோல தோன்றினால், உடனே மீண்டும் படுக்கைக்குத் திரும்புங்கள்.

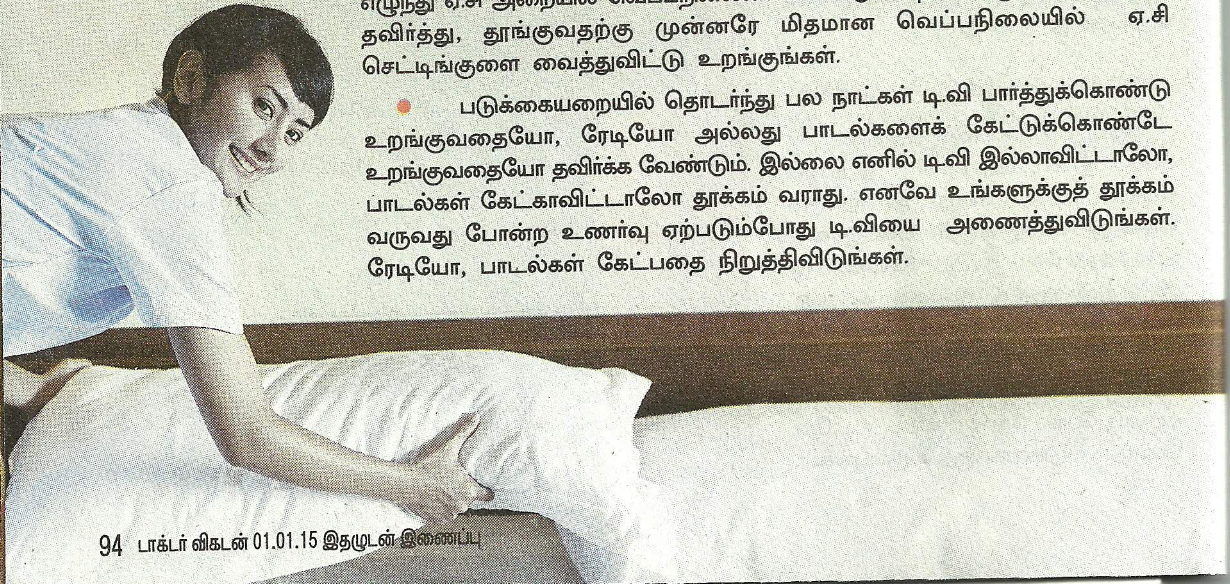


படுக்கையறை சுத்தம் அவசியம்

- படுக்கையறையை தினமும் சுத்தம் செய்வது அவசியம். மெத்தை விரிப்புகள், தலையணை போன்றவற்றை அவ்வப்போது நன்றாகத் துவைத்து பயன்படுத்தவும். வாசனைத் திரவியங்களை அதிகம் பயன்படுத்தக் கூடாது.

- படுக்கையறையில் குளிர்சாதன வசதி செய்திருந்தால், அறையில் நிலவும் வெப்பநிலையைக் கருத்தில்கொள்ள வேண்டும். தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்து ஏ.சி அறையில் வெப்பநிலையைக் கூட்டுவதையோ, குறைப்பதையோ தவிர்த்து, தூங்குவதற்கு முன்னரே மிதமான வெப்பநிலையில் ஏ.சி செட்டிங்குளை வைத்துவிட்டு உறங்குங்கள்.

- படுக்கையறையில் தொடர்ந்து பல நாட்கள் டிவி பார்த்துக்கொண்டு உறங்குவதையோ, ரேடியோ அல்லது பாடல்களைக் கேட்டுக்கொண்டே உறங்குவதையோ தவிர்க்க வேண்டும். இல்லை எனில் டிவி இல்லாவிட்டாலோ, பாடல்கள் கேட்காவிட்டாலோ தூக்கம் வராது. எனவே உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும்போது டி.வியை அணைத்துவிடுங்கள். ரேடியோ, பாடல்கள் கேட்பதை நிறுத்திவிடுங்கள்.



ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்

- உணவுக்கும் உறக்கத்துக்கும் நிறைய சம்பந்தம் உண்டு. நெஞ்சு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் உணவுகள், அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவுகளை தவிருங்கள். தூக்கம் கலைந்து கழிப்பறைக்கு அடிக்கடி செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், ஆழ்ந்த தூக்கம் வராது.

- இரவு, படுக்கைக்குச் செல்லும்போது பசி அதிகமாக இருந்தால், அரை டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பால் குடியுங்கள்.

- இரவு நேர உணவு என்பது, நிறைந்த புரதச்சத்து, குறைந்த அளவு கொழுப்புச்சத்து மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவாக இருக்கட்டும்.

- கேக், க்ரீம் பிஸ்கட், பீட்சா, பர்கர், எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றவற்றை கட்டாயம் தவிர்க்கவும்.

ஆபீஸ் டென்ஷனுக்கு தடா!

- அலுவலகத்தில் ஏற்பட்ட அவமானம், நிராகரிப்பு, சண்டை சச்சரவுகள் போன்றவற்றை வீட்டுக்குள் கொண்டுசெல்லாதீர்கள். செருப்பைக் கழட்டி வைக்கும் போதே, மனதில் உள்ள பாரங்களையும் இறக்கிவைத்துவிட்டு வீட்டுக்குள் நுழையுங்கள்.
- ஆபீஸ் டென்ஷனுடன் வருபவர்கள், இரவு நேரத்தில் குடும்பத்தோடு அமர்ந்து நகைச்சுவைக் காட்சிகள், கார்ட்டூன் போன்றவற்றை அரை மணி நேரம் பாருங்கள்.
- மனதை அமைதிப்படுத்தும் இசை கேட்டு, மனதை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்துவந்தால் மனம் அமைதியாகும்.
- தம்பதிகள் தங்களுக்குள் சண்டையிடுவதைத் தவிர்க்கவும். இரவு நேரத்தில் சர்ச்சைக்குரிய விஷயங்களை விவாதிக்காமல் உறங்கச் செல்லுங்கள்.

இரவுக்காட்சி வேண்டாமே

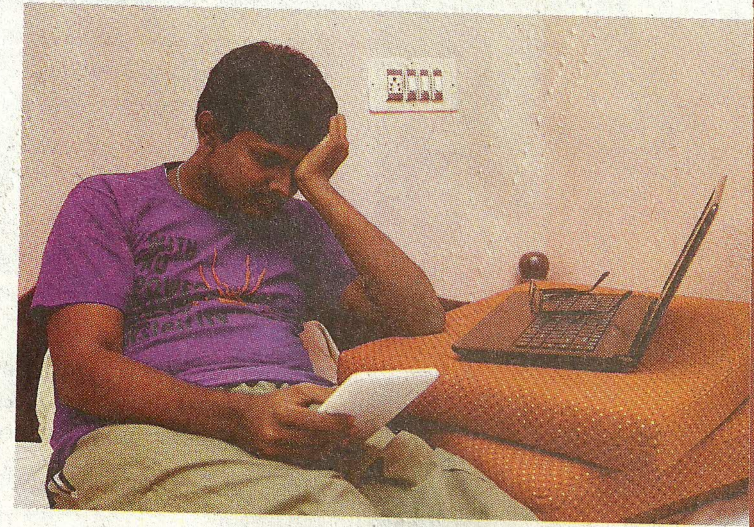
- இரவு நேரத்தில் திரைப்படம் பார்ப்பதால் மூன்று மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாக நமது மூளை ஓய்வு எடுக்காமல் கவனித்துக்கொண்டே இருக்கும். மேலும் திரைப்படத்தின் தாக்கமும் மனதிலேயே இருக்கும்.
- வன்முறை நிறைந்த படங்கள், அமானுஷ்யம் மற்றும் பேய்ப்படங்கள் பார்ப்பது, மனதை சஞ்சலப் படுத்தும். இதனால் தூங்கும்போது அதிபயங்கரமான கெட்ட கனவுகள் வரலாம். இவை உறக்கத்தைப் பாதிக்கும். எனவே நைட் ஷோவைத் தவிருங்கள்.

இரைச்சல் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்

- இரவு நேரத்தில் இரைச்சலான இடங்களில் இருப்பதைத் தவிருங்கள். இரவு நேரத்தில் இரைச்சல் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.
- இரவு நேரத்தில் மென்மையான இசையைக் கேட்பதே சிறந்தது.
- இரவு நேரத்தில் கை,கால்களைப் பிடித்துவிட்டு மசாஜ் செய்துகொள்வது நன்றாகத் தூக்கத்தை வரவைக்கும்.

வாட்ஸ் அப், ஃபேஸ்புக் அவசியம் இல்லை

இன்றைய இளைஞர்கள் பலர் இரவு நேரங்களில் செல்போனில் பேசிக்கொண்டோ, அல்லது வாட்ஸ் அப்பில் மெசேஜ் அனுப்பிக்கொண்டோ, ஃபேஸ்புக்கில் அவர்களது போட்டோவுக்கும் ஸ்டேட்டஸுக்கும் எத்தனை லைக் விழுந்திருக்கிறது, எவ்வளவு கமென்ட் வந்திருக்கிறது, என செக் செய்துகொண்டோ இருக்கிறார்கள். இதனால் முறையாகத் தூங்குவது இல்லை. 10 மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாகப் படுக்கையறையில் படுத்துக்கொண்டு இருக்கும் இளைஞர்கள், ஐந்து மணி நேரம்கூடத் தூங்குவது இல்லை. மேலும் ஆழ்ந்த தூக்கம் என்பதே அவர்களுக்கு இல்லை. எனவே, இளைஞர்கள் அடுத்த நாள் தங்களது கல்வி, வேலை சார்ந்த விஷயங்களில் மந்தத் தன்மையுடன் காணப்படுகின்றார்கள்.



மாணவர்கள் தொடர்ந்து எலெக்ட்ரானிக் கேட்ஜெட்களில் கவனம் செலுத்துவதால், சரியாகத் தூங்காவிட்டால் அவர்களது கற்பனைத்திறன் மற்றும் அறிவுத்திறன் குறைந்துவிடும்.