□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□.?

ઉમ્થ વધતા તે□ચાં □છી ધીમે ત્થંગ, ગાઢ ઉંઘ આવે છે. તેથી વથષિ□ઠ વ□ચક□તિ□ વાતવથણમાં અવાજને લીધે જાગી જવાની શક□ચત વધથે હોય છે. સ□વાસ□થ્યની અનેક સમ્સ□ચા□ ઉંઘને મુશ□કેલ બનાવે છે.

□□□□

સંધિવા સાથેના લોકોને ઉંઘ આવવાની મુશ□કેલી થય છે અથવા જાગત થ્હીને સાંધમાં દથ□દને લીધે સુવે છે. □ક ૧૯૯૬ gallupની મ્દાથ્ની ગણત્થી□ શોધ□ચુ કે ૩૦% થત□ે દથ□દનો અનુભ્વ કથ્નાથ પીડતિને થત□ે સંધિવાને લીધે દથ□દ થય છે. ૫૦ વથ□ષની ઉમ્થ કથ્ત વધથેનો આકડો ૬૦% જેટલો ઉંચે જાય છે. જો તે સંધિવાથી પીડતિ હોય તે દથ□દની સાથ્વાથ કથ્વા તમથ ડોક્ટથ્ને પુછો. તેજ મ્દાનમાં પીઠનો દુખાવો, મથનો દુખાવો, સ□નાયુ□નુ દથ□દ, પગના ગોટલા ચ્ડવા અને શથ્દીનુ દથ□દ પણ જે□ને દથ□દ થય છે, તે□ના દાખલા પણ જણાયા છે.

□□□□□ □□□□□

થત્ના સમ્યે હદ્યની બળત્થ, છીક અને લાંબેથી ચલતે ઉધથ્સ વાથ્ંવાથ ઉઠી જવાની અને દવિસના સમ્ય દથ્□ચાન ઘેન ચ્ડવુ અંકતિ કથ્ે છે. પથથીમાં મુથ્ઉંર્ કથ્વુ કદાર લક□ષણોને નથ્મ પાડે છે અથવા કદાર દવાની જૂથ્થ હોય શકે છે.

□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□

દમ્નો થેગ, લાંબેથી ચલત આંત્થ્ડાના ફેફ્સાનો થેગ અને વવિધિ ચેતસ□નાયુ□નો થેગ ઉઠાડવા મટે જવાબ્દાથ છે, □ક અભ□ચાસમાં જોવા મળ□ચુ છે કે ૭૪% દમ્ના થેગી□ ગમે અઠવાડયિામાં □ક વાથ જાગે છે.

□□□□□□□□□□ (□□□)

ગથ્મ ઝબ્કાથ અને થ્જોનવિૃત્નિે સબંધતિ શ□વાસ લેવામાં ફેથ્ફાથ અવ□ચવસ□થતિ ઉંઘમાં દેખાય છે. □ક અભ□ચાસમાં ગથ્મ ઝબ્કાથ સથેથશ દથ આઠ મનિટિ □ક વાથ arousalsની સાથે સંકળાયેલા હત.

□□□□□ □□□□□

તમથ ડ□ક્ટથ્ને અથવા ફાથ□મસસિ□ટ□ને પુછો કે તમથી દવા□ અનદિ□થ અથવા સુસ□તેનુ કાથ્ણ છે અને જો દવા લેવાના સમ્ય બ્દલવાથી તમથી સમ્સ□ચા□માંથી બ્હાથ આવવા મ્દદ કથ્શે.

□□□□□□□□□ □□□□□□

hormone melatoninનુ ઉત□પાદન જે જાગથૂક્તને અને ઉંઘને પ□થભવતિ કથ્ે છે, તે ઉમ્થ્ની સાથે□છુ થય છે, અને તેજ સમ્યે ઉંઘની વક્તિૃ થ્વાની શક□ચત વધી જાય છે.