



■ കവർസ്റ്റോറി
ഡോ. പി എൻ സുരേഷ്കുമാർ



ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ പല തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഉറക്കത്തെയും കാര്യമായിത്തന്നെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉറക്കത്തിന്റെ സമയത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം, നിദ്രാശീതികളിലും സ്വഭാവത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, പല തരത്തിലുള്ള ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണം. ജീവിതത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്നോളം നേരവും നാം ഉറങ്ങുകയാണ്. അത്ര വിപുലമായ ഒന്നായതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഉറക്കവും ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളും ഗൗരവമുള്ള പരിഗണന അർഹിക്കുന്നവയാണെന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രലോകം തിരിച്ചറിഞ്ഞത്.

ഉറങ്ങാം മനസ്സറിഞ്ഞ്

ചരിത്രാരംഭം തുടങ്ങി ഇന്നും മനുഷ്യ ജീജ്ഞാസയെയും വിജ്ഞാനതൃഷ്ണയെയും ഉത്തേജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളാണ് നിദ്രയും സ്വപ്നവും. മസ്തിഷ്കം മസ്തിഷ്കത്തിനു വേണ്ടി നടത്തുന്ന മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനമാണ് ഉറക്കം. ഉറക്കത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ ധാരണകൾ രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ് പല തരത്തിലുള്ള ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുകയും അവയുടെ പരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനുഷ്യൻ ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങുകയും ചെയ്തത്.

ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ പല തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഉറക്കത്തെയും കാര്യമായിത്തന്നെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഉറക്കത്തിന്റെ സമയത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം, നിദ്രാതികളിലും സ്വഭാവത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, പല തരത്തിലുള്ള ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉദാഹരണം. ഉണർവിലുണ്ടാകുന്നതുപോലെ പല തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നിദ്രാവേളയിലുമുണ്ട് എന്നു കണ്ടെത്തിയത് 1980-കളോടെ മാത്രമാണ്. എങ്കിലും നിദ്രാ ഗവേഷണങ്ങളും ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളുടെ ചികിത്സയും വളരെ വേഗം പുരോഗതിയിലേക്കെത്തി. ഇപ്പോൾ ഉറക്കപ്രശ്നചികിത്സ വളരെ വിപുലമായ ഒരു സ്പെഷ്യാലിറ്റിയായി വളർന്നുകഴിഞ്ഞു. ജീവിതത്തിന്റെ മുന്നിലൊന്നോളം നേരവും നാം ഉറങ്ങുകയാണ്. 84 വയസ്സുവരെ ജീവിക്കുന്ന ഒരാൾ 24 കൊല്ലത്തോളം സമയം ഉറക്കത്തിലായിരിക്കുമെന്നോർക്കുക. അത്ര വിപുലമായ ഒന്നായതു കൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഉറക്കവും ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളും ഗൗരവമുള്ള പരിഗണന അർഹിക്കുന്നവയാണെന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രലോകം തിരിച്ചറിഞ്ഞത്.

ഉറക്കവും തലച്ചോറും

ഉറക്കം ഏതാണ്ട് പൂർണ്ണമായും ഒരു മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനമാണെന്നു പറയാം. ഉറങ്ങുമ്പോൾ മിക്ക ശരീരാവയവങ്ങളും ഒരു ആലസ്യത്തിലേക്കാവുമെന്നും തലച്ചോറ് വിശ്രമത്തിലാവുമെന്നുമാണ് കരുതിയിരുന്നത്. എന്നാൽ നിദ്രാവേളയിൽ ആന്തരാവയവങ്ങളോ തലച്ചോറോ വിശ്രമിക്കുകയല്ലെന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. തലച്ചോറിലുണ്ടാകുന്ന ചില രാസപരിണാമങ്ങളാണ് ഉറക്കത്തിനു കാരണമെന്നു കരുതുന്നു. തല

ച്ചോറിലുണ്ടാകുന്ന മെലറ്റോണിൻ ഹോർമോണാണ് ഉറക്കത്തിനു പിന്നിലെ പ്രധാന ഘടകം. കണ്ണിൽ നിന്നുള്ള ദൃശ്യസംവേദനങ്ങളുമായി നേരിട്ടു ബന്ധമുള്ള തലച്ചോറിലെ പീനിയൽഗ്രന്ഥിയിലാണ് മെലറ്റോണിൻ ഉണ്ടാകുന്നത്. കണ്ണിൽ പ്രകാശം പതിക്കുന്ന വേളയിൽ മെലറ്റോണിന്റെ ഉത്പാദനം കുറയും. അതിനാലാണ് പകൽ ഉറക്കം വരാത്തതും രാത്രി ഉറക്കം വരുന്നതും.

തലച്ചോറിലെ ക്ലോക്ക്

മനുഷ്യപ്രവൃത്തികളും ജീവിതവും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽതന്നെയുള്ള ഒരു ഘടികാരത്തിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതാണെന്നാണ് കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത്. സർകേഡിയൻ റിഥം (Circadian Rhythm) എന്നാണ് ഈ ആന്തരിക ഘടികാരത്തെ പറയുന്നത്. മനുഷ്യൻ മാത്രമല്ല, ഭൂമിയിലുള്ള എല്ലാ ജീവജാല



ങ്ങൾക്കും ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ആന്തരിക ഘടികാരമുണ്ട്. മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഭാഗമായ ഈ ജൈവഘടികാരമാണ് നമ്മുടെ ഉണർവും ഉറക്കവുമെല്ലാം പ്രത്യേക ക്രമത്തിൽ പരിപാലിക്കുന്നത്. രാത്രി ഒരു നിശ്ചിത സമയമാവുമ്പോഴേക്കും ഉറക്കം വരുന്നതും രാവിലെ ഉണരുന്നതുമെല്ലാം ഈ ജൈവ ഘടികാരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം തന്നെ.

സ്വപ്നം കാണുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

ഉറക്കത്തിന്റെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത പ്രധാന ഭാഗമാണ് സ്വപ്നം. ഉറക്കത്തിൽ



എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും തൽക്കാലത്തേക്കെങ്കിലും മോചനം തരുന്ന സുഖകരമായ ഇടവേളയാണ് ഉറക്കം എന്നാണ് അടുത്ത കാലം വരെ കരുതിയിരുന്നത്. എന്നാൽ ഉറക്കവും ഉണർവ്വു പോലെത്തന്നെ പല ഘട്ടമുള്ളതും പല ഘടകങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുന്നതു മൊക്കെയാണ്. ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ രോഗങ്ങളായാണ് ഇപ്പോൾ നാം കാണുന്നത്. ഒട്ടുമിക്ക ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്നതാണ്.

ബാഹ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഉത്തേജനത്തിന്റെ അഭാവം നികത്താനായി തലച്ചോറിനെ അതിൽത്തന്നെയുള്ള മറ്റു കോശങ്ങൾ ഉത്തേജിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് നാം സ്വപ്നം കാണുന്നതെന്ന് ചില ശാസ്ത്രജ്ഞർ കരുതുന്നു. നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനുള്ള സുരക്ഷിതവും സാമൂഹികവുമായി അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതുമായ ഒരു വഴിയായി സ്വപ്നത്തെ ചിലർ കരുതുന്നു. ഉണർന്നിരിക്കുന്ന സമയത്ത് പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ, ഹ്രസ്വകാല സ്മരണയിൽ നിന്നു ദീർഘകാല സ്മരണയിലേക്കു മാറ്റാൻ

സ്വപ്നം സഹായിക്കുന്നതായി കരുതപ്പെടുന്നു.

ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ

എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും തൽക്കാലത്തേക്കെങ്കിലും മോചനം തരുന്ന സുഖകരമായ ഇടവേളയാണ് ഉറക്കം എന്നാണ് അടുത്ത കാലം വരെ കരുതിയിരുന്നത്. എന്നാൽ ഉറക്കവും ഉണർവ്വു പോലെത്തന്നെ പല ഘട്ടമുള്ളതും പല ഘടകങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുന്നതു മൊക്കെയാണ്. ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ രോഗങ്ങളായാണ് ഇപ്പോൾ നാം കാണുന്നത്. ഒട്ടുമിക്ക ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്നതാണ്. അത്ര ഗൗരവമുള്ള കാര്യങ്ങളായി നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടാത്ത ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ പോലും വ്യക്തിയുടെ ജീവിതനിലവാരത്തെയും മാനസികാവസ്ഥയെയും ആരോഗ്യത്തെയുമൊക്കെ പലതരത്തിൽ സ്വാധീനിച്ചേക്കാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ കാര്യമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതും ശരിയായ ചികിത്സയിലൂടെ ഭേദമാക്കേണ്ടതുമാണ്.

ഉറക്കത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങൾ

സമൂഹത്തിൽ മൂന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗ

ത്തിനെങ്കിലും ഉറക്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളതായി സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിൽ വളരെ സാധാരണയായി കാണുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ് ഉറക്കക്കുറവ്. സ്ത്രീകളിലും പ്രായമേറിയവരിലുമാണ് ഇത് കൂടുതൽ. 65 വയസ്സിനു മേൽ പ്രായമുള്ള പകുതിയിലേറെ പേർക്കും ഉറക്കക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവചനപ്രകാരം ഒരാൾക്ക് ഉറക്കം വരുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടോ നിർവ്വഹിപ്പിക്കാനാവാത്ത ഉറക്കം തുടരുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടോ ഉറക്കക്കുറവായി പരിഗണിക്കാം. ഉറക്കക്കുറവിനുള്ള കാരണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. മാനസിക രോഗങ്ങളും മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളുമാണ് ഇവയിൽ പ്രധാനം. വിഷാദരോഗങ്ങൾ, ഉന്മാദരോഗങ്ങൾ, മാനസിക വിഭ്രാന്തി (സൈക്കോസിസ്), തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്ന ഡിമെൻഷ്യ, ഡെലീറിയം, അമിത ഉത്കണ്ഠ എന്നീ അസുഖങ്ങൾ മണിക്കൂറുകളോളം ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനു കാരണമായേക്കാം. കൂടാതെ ശാരീരികരോഗങ്ങൾ (രക്തസമ്മർദ്ദം, സന്ധിവാതം, ശരീരവേദന), അമിതമായ യാത്ര, രാത്രി-പകൽ ഇടവിട്ടുള്ള ഷിഫ്റ്റ് ജോലി, മാനസിക സംഘർഷമുണ്ടാക്കുന്ന ജോലികൾ തുടങ്ങിയവയും ഉറക്കക്കുറവിന് വഴിതെളിയിക്കുന്നു. ഉറക്കക്കുറവ് പലരിലും പലരീതിയിലാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. ചിലർക്ക് ഇത് കിടന്നാൽ ഉറക്കം വരാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടായി മാറുന്നു. ചിലർ പതിവിലധികം തവണ ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഉണരുന്നു. ചിലരാവട്ടെ രാത്രി ഒരു മണിക്കൂറോളം ഉറങ്ങാൻ സാധിക്കാതെ വിഷമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപൂർവ്വം ചിലർക്ക് ശരാശരി സമയം ഉറങ്ങിയാലും ഉറക്കത്തിന്റെ സംതൃപ്തി ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും, ശരിയായ ഉറക്കത്തിന്റെ ഉണർവും ഉന്മേഷവും നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

അമിതമായ ഉറക്കവും അസുഖം തന്നെയാണ്. ഇത്തരക്കാർക്ക് രാവിലെ ഉറക്കമുണരാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടും. പകലല്ലാം ഉറക്കംതുങ്ങുന്നതായി തോന്നുകയും ചെയ്യും. സ്വപ്നാടനം, ഭീകര സ്വപ്നങ്ങൾ, ഉറക്കത്തിൽ കൈകാലിട്ടടിക്കൽ (Restless Leg Syndrome -

RLS), നാർകോലെപ്സി എന്നീ രോഗങ്ങളാണ് അമിത ഉറക്കത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ഒരാളുടെ ഉറക്കം-ഉണർവ് ചക്രത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥക്കു സംഭവിക്കുന്ന തകരാറാണ് ഉറക്കത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള അസുഖങ്ങളുടെ മൂലകാരണം. അപൂർവ്വം സന്ദർഭങ്ങളിൽ തലച്ചോറിനു രോഗബാധയുള്ളവർ രാത്രി മുഴുവൻ ഉണർന്നിരിക്കുകയും പകൽ ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പ്രായമേറും തോറും ചിലർക്ക് രാത്രിയിലുള്ള ഉറക്കത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറഞ്ഞുവരികയും പകലുറക്കത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂടി വരികയും ചെയ്യുന്നു. വളരെ ചുരുക്കം ചിലർക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒന്നിലധികം പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരേസമയം കാണാം.

ഉറക്കക്കുറവ്

ഏറ്റവും വ്യാപകമായ പ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നാണ് ഉറക്കക്കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കമി



ല്ലായ്മ. പത്തിൽ എട്ടു പേർക്കെങ്കിലും ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലൊരിക്കലും ഉറക്കമില്ലായ്മയുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാവാറുണ്ടെന്നാണ് ചില നിരീക്ഷണങ്ങൾ. ഇതു പലതരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ചിലർക്ക് എത്ര നേരം കിടന്നാലും ഉറക്കം വരികയേയില്ല. തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും കിടന്ന് നേരം വെളുപ്പിക്കേണ്ടിവരും. മറ്റു ചിലർ കൂടക്കൂടെ നെട്ടിയുണരും. ഇടയ്ക്കിടെ ഉണരുകയും വീണ്ടും മയങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതു

ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ സർവസാധാരണമായി കാണുന്നതാണ് കുർക്കംവലി. ഇത് ഒരു രോഗമാണെന്നു പറയാനാവില്ല. എന്നാൽ രോഗലക്ഷണമോ രോഗകാരണമോ ആവാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുർക്കംവലിയെന്ന അസ്വസ്ഥത ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ശ്വാസവായു കടന്നുപോകുന്ന വഴിയിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങളാണ് കുർക്കംവലിയുടെ മുഖ്യകാരണം. ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് ശരീരത്തിലെ ഏതാണ്ടെല്ലാ പേശികളും അയഞ്ഞു തുടങ്ങും. പേശികളിലുണ്ടാകുന്ന അയഞ്ഞുതുടങ്ങൽ അസ്ഥികളേയില്ലാത്ത കഴുത്തുഭാഗത്ത് കൂടുതൽ ശക്തമായി

ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ആ സമയത്ത് കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ആവശ്യമായി വരും. എന്നാൽ കുർക്കംവലി മൂലം ശ്വാസപ്രവാഹം ഇടക്കിടെ തടസ്സപ്പെടുന്നതിനാൽ തലച്ചോറിലേക്ക് ആവശ്യമായ പ്രാണവായു എത്തിക്കാൻ കഴിയാതെ വരും. സ്ട്രോക്ക്, ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ ഒട്ടേറെ ഗുരുതരാവസ്ഥകൾക്ക് ഇതൊരു മുഖ്യകാരണമാകാം.

ചിലരുടെ കുർക്കംവലി ഒരു പ്രത്യേക തരത്തിലായിരിക്കും. കൂറേ നേരം വളരെ ശബ്ദത്തോടെ കുർക്കം വലിക്കും. പിന്നെ അതു നിന്ന് പരമശാന്തത വരും.

കുർക്കംവലി പ്രശ്നമാണോ?

ക്കും. പേശികൾ ഇങ്ങനെ അയഞ്ഞുതുടങ്ങുമ്പോൾ അതിനിടയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ശ്വാസനാളിയും തെരുങ്ങും. ഇങ്ങനെ ഒരു കുഴലിലൂടെ വായു തെരുങ്ങി കടന്നുപോകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ശബ്ദമാണ് കുർക്കംവലി. ഇങ്ങനെ അയഞ്ഞുതുടങ്ങിയ ശ്വാസനാളിക്കു മുന്നിൽ ശ്വാസം കടന്നുപോകുന്നതിനനുസരിച്ച് വിറയ്ക്കുമ്പോൾ വലിയ ശബ്ദമുണ്ടാകും. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

കഴുത്തിന് വണ്ണം കൂടുതലുള്ളവർക്കും പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവർക്കും കുർക്കം വലിയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. കുർക്കംവലിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം തടസ്സപ്പെടുന്നതിനാൽ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസ്വസ്ഥതകളുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. ഉറങ്ങുമ്പോൾ തലച്ചോറിൽ വളരെ സജീവമായിത്തന്നെ

ആ ശാന്തവേളയിൽ നോക്കിയാൽ ആൾ മരിച്ചപോലെ തോന്നും. ശ്വാസംപോലും ഉണ്ടാവില്ല. ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾക്കുശേഷം പൊടുന്നനേ തെട്ടിവിറച്ച് ഉറക്കംവിട്ട് വീണ്ടും ശ്വാസംവലിച്ചുതുടങ്ങി ക്രമേണ നല്ല കുർക്കംവലിയിലേക്കെത്തും. വീണ്ടും ഇതെല്ലാം ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. ശ്വാസംപോലുമില്ലാത്ത ആ ഏതാനും നിമിഷങ്ങളിൽ തലച്ചോറിലേക്ക് ആവശ്യമായ പ്രാണവായു എത്താതെ വരുകയും അതുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന വെപ്രാളത്തിൽ ശരീരം മസ്തിഷ്കത്തെ കൂലുക്കിയുണർത്തുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഏതാനും നിമിഷത്തേക്കായാൽ പോലും തലച്ചോറിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ കിട്ടാതെ വരുന്നത് പല തവണ ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ മസ്തിഷ്കത്തിലെ കോശങ്ങൾക്ക് നാശമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയു

കൊണ്ട് ഗാന്ധനിദ്രയുടെ പ്രയോജനം ഇവർക്ക് കിട്ടില്ല.

പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഉറക്കക്കുറവുണ്ടാകാം. മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ചില ന്യൂറോളജിക്കൽ തകരാറുകൾ, മസ്തിഷ്ക രോഗങ്ങളെ തുടർന്നുള്ള ചില അസ്വസ്ഥതകൾ, ജീവിതചര്യയിലെ മാറ്റങ്ങൾ മൂലം മസ്തിഷ്കത്തിലെ ജൈവഘടികാരത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ,

ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉറക്കക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടാം. കൃത്യമായ കാരണം കണ്ടെത്തി ശരിയായി ചികിത്സിച്ചാൽ ഉറക്കക്കുറവ് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയും.

അപ്നിയ

ഉറക്കത്തിൽ ഇടയ്ക്ക് ശ്വാസം നിന്ന പോലുള്ള അസ്വസ്ഥതയാണ് അപ്നിയ



ണ്ട്. തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം അസ്വസ്ഥത പിന്നീട് സ്ട്രോക്ക് ഉൾപ്പെടെ ഗുരുതരമായ പല പ്രത്യഘാതങ്ങൾക്കും വഴിവെക്കാനിടയുണ്ട്.

കുർക്കംവലി ഒഴിവാക്കാൻ

കുർക്കംവലി ഒഴിവാക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗങ്ങളിലൊന്നാണ് പതിവായ വ്യായാമം. മലർന്നു കിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ കുർക്കംവലിയുള്ളവർക്ക് ചരിഞ്ഞുകിടന്നാൽ അത് കുറയാനിടയുണ്ട്. പൊണ്ണത്തടി കുർക്കംവലിയുണ്ടാക്കാമെന്നതുകൊണ്ട് തടി കുറയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം കുർക്കംവലി വലിയൊരളവോളം പരിഹരിക്കാനാകും. മലർന്നുകിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ തലയണ വെക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ചരിഞ്ഞുകിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ കനം കുറഞ്ഞ തലയണ ഉപ

യോഗിക്കാം. തല അധികം ഉയർന്നോ താഴ്ന്നോ ഇരിക്കുന്നത് കുർക്കംവലി ഉണ്ടാക്കും. നിറവയറോടെ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നത് നല്ലതല്ല. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഒന്നൊന്നര മണിക്കൂറിനു ശേഷം മാത്രം ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുക. ഉറക്കഗുളികൾ കഴിക്കുന്നവർക്ക് കുർക്കംവലിയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് അവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. ജലദോഷം, മുക്കടപ്പ് തുടങ്ങിയ അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് മരുന്ന് കഴിക്കുകയോ ആവികൊള്ളുകയോ ചെയ്തതിനു ശേഷം മാത്രം ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുക. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് കാപ്പിയോ ചായയോ പോലുള്ള ഉത്തേജന പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. പുകവലി പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക.



യ. മസ്തിഷ്ക പ്രശ്നങ്ങൾകൊണ്ട് അപ്നിയ ഉണ്ടാകുന്നതാണ് സെൻട്രൽ അപ്നിയ. ശ്വാസവഴിയിലെ തടസ്സങ്ങൾ കൊണ്ടും അപ്നിയ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇതിനെ ഒബ്സ്ട്രക്ടിവ് സ്ലീപ് അപ്നിയ എന്നു പറയുന്നു. ഇത് രണ്ടും ചേർന്ന് നിദ്രാഭംഗം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഉറക്കത്തിൽ ശ്വാസം നിന്നുപോകുമ്പോൾ തലച്ചോറിലേക്ക് ഓക്സിജൻ എത്താതെ വരുകയും മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തന

ങ്ങൾ മന്ദഗതിയിലാവുകയും ചെയ്യും. മസ്തിഷ്കത്തിന് ഈ മന്ദത അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ ഉറക്കത്തിൽ നിന്നുണർന്നാലും ഉന്മേഷം കിട്ടില്ല. ഉണരുമ്പോൾ തലവേദനയോ ക്ഷീണമോ ഒക്കെ അനുഭവപ്പെടുന്നതും അപ്നിയയുടെ സൂചന തന്നെ. മസ്തിഷ്ക സംബന്ധമായ സ്ലീപ് അപ്നിയ കണ്ടെത്താനും പരിഹരിക്കാനുമാണ് സ്ലീപ് ലാബ് പരിശോധനകൾ.



ഒരുതരത്തിലും ഉറക്കം പിടിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ് അനിയന്ത്രിത നിദ്ര അഥവാ നാർകോലെപ്സി. ഇവർ ജോലിക്കിടയിലോ കളികൾക്കിടയിലോ ഒക്കെ ഇങ്ങനെ ഉറങ്ങിപ്പോകാനിടയുണ്ട്. തലച്ചോറിലെ ചില പ്രശ്നങ്ങളാണ് നാർകോലെപ്സിയുടെ മുഖ്യകാരണങ്ങൾ. വിശദമായ ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ പരിശോധനകൾ ഇതിന് ആവശ്യമായി വരാറുണ്ട്. കൃത്യമായി ചികിത്സിച്ചാൽ ഈ രോഗം വലിയൊരളവോളം ഭേദമാക്കാൻ കഴിയും.

ഉറക്കത്തിൽ കൈകാൽ ഇളക്കൽ

ഉറക്കത്തിനിടെ കാലാട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശീലമുള്ളവർ നിരവധിയുണ്ട്. കൈകളോ മറ്റ് ശരീരഭാഗങ്ങളോ ചലിപ്പിക്കുന്ന വരും കുറവല്ല. ഉറക്കത്തിൽ കാലുകൾ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ചിലരിലെങ്കിലും ഒരു രോഗാവസ്ഥയാകാറുണ്ട്. റെസ്റ്റ്ലെസ് ലെഗ് ലെഗ് സിൻഡ്രോം (Restless Leg Syndrome) എന്നാണ് ഇതിനെ പറയുക. പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഇതുണ്ടാകാം. ശരീരത്തിലെ ഇരുമ്പിന്റെ കുറവുകൊണ്ടും വാതത്തിന്റെ പ്രാഥമിക സൂചനയായും ഒക്കെ ഇതു വരാം. പെരിഫറൽ ന്യൂ

റോപതി, പാർക്കിൻസോണിസത്തിന്റെ പ്രാഥമിക ലക്ഷണം, യൂറിമിയ, പ്രമേഹം, തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങൾ, വെറിക്കോസ് വെയിൻ തുടങ്ങി വളരെ വ്യത്യസ്തമായ കാരണങ്ങളാൽ ഉറക്കത്തിൽ കാലിളക്കുന്നവരുമുണ്ട്. 60 ശതമാനത്തോളം പേരിലും പാരമ്പര്യമായി ഇത് കാണുന്നു. ഉറക്കത്തിലെ അനിയന്ത്രിതമായ കൈകാലുകളുടെ ചലനത്തെ പീരിയോഡിക് ലിംബ് മൂവ്മെന്റ് സിൻഡ്രോം (Periodic Limb Movement Syndrom - PLMS) എന്നു പറയുന്നു. ഉറക്കത്തിൽ ഈ അവസ്ഥ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരിൽ ഒരു വിഭാഗത്തിനു മാത്രമേ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള രോഗമുണ്ടാകാറുള്ളൂ. ഇവർക്ക് ഉറക്കക്ഷീണമോ മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലേ ചികിത്സ തേടേണ്ടതുണ്ടൂ.

അനിയന്ത്രിത നിദ്ര

ഒരുതരത്തിലും ഉറക്കം പിടിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ് അനിയന്ത്രിത നിദ്ര അഥവാ നാർകോലെപ്സി. ഇവർ ജോലിക്കിടയിലോ കളികൾക്കിടയിലോ ഒക്കെ ഇങ്ങനെ ഉറങ്ങിപ്പോകാനിടയുണ്ട്. ഡ്രൈവിങ്ങിനിടെ ഉറങ്ങിപ്പോയി അപകടത്തിൽ പെടുന്ന നാർ

സ്വപ്നാടനം

കുട്ടികളിലും കൗമാരപ്രായക്കാരിലും കാണുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ് സ്വപ്നാടനം. ഉറക്കത്തിൽ സ്വയമറിയാതെ എഴുന്നേറ്റുനടക്കുന്നതാണ് പ്രധാന പ്രശ്നം. മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനത്തിലെ ചില താളപ്പിഴകളാണ് സ്വപ്നാടനത്തിനു കാരണം.

ഉറക്കത്തിൽ മുത്രമൊഴിക്കൽ

ചെറിയ കുട്ടികളിൽ ഇത് പതിവായി കാണപ്പെടുന്നു. അഞ്ചു വയസ്സിനു ശേഷം ഇത് തുടരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിക്കേണ്ടതാണ്. പലപ്പോഴും വീട്ടിൽ ഇതേ ചരിത്രമുള്ള മറ്റു ബന്ധുക്കൾ ആരെങ്കിലുമുണ്ടാകും.

കോലെപ്സി രോഗികൾ പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ വളരെയധികമാണ്. കൗമാരത്തിലും യൗവനത്തിലുമാണ് ഇത് കൂടുതൽ കാണുന്നത്. തലച്ചോറിലെ ചില പ്രശ്നങ്ങളാണ് നാർകോലെപ്സിയുടെ മുഖ്യകാരണങ്ങൾ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിശദമായ ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ പരിശോധനകൾ ഇതിന് ആവശ്യമായി വരുന്നുണ്ട്. സ്ലീപ് ലാബിൽ വിശദ പരിശോധനകൾ നടത്തി കൃത്യമായി ചികിത്സിച്ചാൽ ഈ രോഗം വലിയൊരളവോളം ഭേദമാക്കാൻ കഴിയും.

പല്ലുകടി

ഏറ്റവുമധികം കണ്ടുവരുന്ന നിദ്രാപ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നാണിത്. പല്ല് ചേർന്ന് ഇറുക്കുക, ചവയ്ക്കുന്നതുപോലെ കാണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക തുടങ്ങിയ വിവിധ രീതികളിൽ ഇത് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. 95 ശതമാനത്തോളം പേരും ഉറക്കത്തിലെ പല്ലുകടി തിരിച്ചറിയാറില്ല. അഞ്ചു ശതമാനം പേർക്കേ അതിനെ തുടർന്ന് താടിയെല്ലുവേദന, പല്ലുവേദന തുടങ്ങി എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ. രാവിലെയുള്ള തലവേദന, മൈഗ്രേൻ, മുഖത്തോ പല്ലുകളിലോ ഉള്ള വേദനകൾ, കഴുത്തുവേദന,

തലചുറ്റൽ, പലതരം ശരീരവേദനകൾ, ഉറക്കക്കുറവ്, പകൽമയക്കം തുടങ്ങിയ സൂചനകൾ കാണിക്കുന്നവർ ഉറക്കത്തിൽ പല്ലുകടിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പല തരത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ലഘുമനോരോഗങ്ങൾ, മദ്യപാനം, പുകവലി, ചില മസ്തിഷ്ക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ഉറക്കത്തിലെ പല്ലുകടിക്ക് കാരണമാകാം. അപൂർവ്വമായി പല്ലുകൾക്ക് ഗുരുതരമായി തകരാറുകൾ ഒഴിവാക്കാനായി റബ്ബർ കൊണ്ടുള്ള സംരക്ഷണ ഉറകൾ ധരിക്കേണ്ടിവന്നേക്കാം.

ദുഃസ്വപ്നങ്ങൾ

പാരമ്പര്യ സ്വഭാവമുള്ള ഈ പ്രശ്നം കുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഉറക്കം തുടങ്ങി രണ്ടു മണിക്കൂറിനകം കുട്ടിയെപ്പെട്ടുണർന്ന് കട്ടിലിൽ ഇരിക്കുകയും ഉറക്കം കരയുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടി അബോധാവസ്ഥയിലെന്നപോലെ പെരുമാറിയേക്കാം. ശരീരം അമിതമായി വിയർക്കുകയും ഹൃദയമിടിപ്പും ശ്വാസഗതിയും ഉയർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യും. കുറച്ചു മിനിറ്റ് കഴിയുമ്പോൾ കുട്ടി സാധാരണ നിലയിലാവുകയും ശാന്തമായ ഉറക്കത്തിലേക്ക് വഴുതിവീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. പിറ്റേ ദിവസം ഉണർന്നെന്നല്ലെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് സംഭവത്തെപ്പറ്റി ഓർക്കാൻ കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല. സാധാരണഗതിയിൽ തന്നെ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്ന ഈ അവസ്ഥയെ കുറിച്ച് ആശങ്കപ്പെടേണ്ട കാര്യമില്ല. ദുഃസ്വപ്നങ്ങൾ കുട്ടികളെയും കൗമാരപ്രായക്കാരെയുമാണ് കൂടുതലായി വേട്ടയാടുന്നത്. പകൽ സാക്ഷ്യംവഹിച്ചു പേടിപ്പെടുന്ന ഒരു സംഭവമായിരിക്കാം ദുഃസ്വപ്നത്തിനു പിന്നിലെ കാരണം. സാധാരണയായി ഉറക്കത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തും അവസാനഭാഗങ്ങളിലുമായിരിക്കാം ഇവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. ഞെട്ടിയുണരുന്ന കുട്ടിക്ക് പൂർണ്ണബോധവും സ്വപ്നത്തെപ്പറ്റി ശരിയായ ഓർമ്മയും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഉറക്കത്തിലെ ഈ തകരാറുകൾ ഗൗരവമേറിയ പ്രശ്നമൊന്നുമല്ല; പ്രശ്നമുള്ള വ്യക്തിക്ക് മാനസികമായ പിൻബലം നൽകിയാൽ മാത്രം മതി.

രോഗനിർണ്ണയം

ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ഉറക്കത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ രോഗമാണോ അല്ലയോ എന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കുകയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഏതൊരാൾ

ഉറക്കക്കുറവിന് ഔഷധങ്ങൾ ഇല്ലാതെ അവലംബിക്കാവുന്ന ഫലപ്രദവും പ്രായോഗികവുമായ ചികിത്സാരീതിയാണ് സ്ലീപ് ഹൈജിൻ അഥവാ ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കത്തിനുള്ള ചിട്ടകൾ. ജോലിയിൽനിന്നും കുടുംബ-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് ഇത് ഉത്തമ ചികിത്സാരീതിയാണ്. സ്ഥിരമായി ഉറക്കഗുളികകൾക്ക് അടിമപ്പെട്ടവർക്ക് അതിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാനും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. ലളിതവും രോഗിക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുമായ പല വ്യായാമങ്ങളും അടങ്ങിയതാണ് സ്ലീപ് ഹൈജിൻ. രോഗിക്ക് അയാളുടെ താൽപര്യവും പ്രായോഗികതയും അനുസരിച്ച് വിവിധ തരം വ്യായാമങ്ങൾ

പ്പി, ചോക്കലേറ്റ് എന്നിവ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് 4-6 മണിക്കൂർ മുമ്പ് ഒഴിവാക്കുക. മദ്യം, പുകവലി എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസ് ചൂടുപാൽ നല്ല ഉറക്കം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

6. കിടക്കുമ്പോൾ മാനസിക പ്രയാസങ്ങളുണ്ടാക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ മനസ്സിന് സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക.

7. കിടക്കുന്നതിന് ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ മുമ്പ് ശരീരവും മനസ്സും അയവു വരുന്നതിന് റിലാക്സേഷൻ തെറാപ്പി, മെഡിറ്റേഷൻ എന്നിവ ചെയ്യുക.

8. ലഘുവായ അത്താഴം കഴിക്കുക,

ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കത്തിന് സ്ലീപ് ഹൈജിൻ

തിരഞ്ഞെടുത്ത് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ശരിയായ വിധം പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഔഷധ ചികിത്സയുടെ അതേ ഗുണം ഇതിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ

1. കഴിയുന്നതും പകൽസമയം ഉറങ്ങാതിരിക്കുക. ഉച്ച കഴിഞ്ഞുള്ള ഉറക്കം 30 മിനിറ്റായി പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
2. രാവിലെയുള്ള മിതമായ വ്യായാമം.
3. മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
4. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് കഠിനമായ വ്യായാമം ഒഴിവാക്കുക (ശാരീരിക ബന്ധം ഉറക്കക്കുറവ് ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല).
5. കിടക്കുന്നതിന് ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ മുമ്പ് ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക. (പ്രത്യേകിച്ചും ചായ, കാ

കട്ടിയുള്ള എരിവും മധുരവുമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് 4-6 മണിക്കൂർ മുമ്പ് കഴിക്കാതിരിക്കുക.

9. ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ ഉറക്കക്കുറവുണ്ടാകുമോ എന്നു ചിന്തിച്ച് വേവലാതിപ്പെടാതിരിക്കുക.

ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ്

1. എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയം ഒരേ സ്ഥലത്ത് ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുക.
2. കിടപ്പറയിൽ അമിതപ്രകാശം, അലോസരപ്പെടുത്തുന്ന ശബ്ദം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
3. കിടക്കുന്നതിന് സുഖകരവും സൗകര്യപ്രദവുമായ മെത്ത, തലയണ, വിരി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
4. ഉറക്കം വരുമ്പോൾ മാത്രം ഉറ

ക്കും ജീവിതത്തിലൊരിക്കലേങ്കിലും ഉറക്കക്കുറവോ ഉറക്കം തുടരുന്നതിനുള്ള വിഷ്ണുങ്ങളോ ഭീകരസ്വപ്നങ്ങളോ, ഇടവിട്ട് ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഉണർന്നുപോകുന്ന അവസ്ഥയോ ഉണ്ടാവാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ സ്ഥിരമായി ഉണ്ടാവുക

യും അത് അയാളുടെ ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികളെയും ജോലിയെയും ഉൽപാദനക്ഷമതയെയും ബാധിക്കുമ്പോൾ രോഗമായി മാറുന്നു. മറിച്ച്, ഇത്രയും ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാത്തവർക്ക് അൽപം ഉപദേശവും ശരിയായ



ങ്ങാൻ കിടക്കുക.

5. കിടക്കയിൽ കിടന്ന് ലളിതമായ ചില വ്യായാമക്രമങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുക. ഉദാ: അൽപസമയത്തേക്ക് ശ്വാസം ശക്തമായി ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുകയും പുറത്തേക്ക് വിടുകയും അതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

6. ഉറക്കം വരാൻ വേണ്ടി ക്ലോക്ക് നോക്കരുത്. കിടന്ന് അൽപസമയത്തിനുള്ളിൽ ഉറക്കം വന്നില്ലെങ്കിൽ എഴുന്നേറ്റ് എന്തെങ്കിലും പുസ്തകം വായിക്കുകയോ ഇഷ്ടപ്പെട്ട സംഗീതം കേൾക്കുകയോ ചെയ്യുക. വീണ്ടും ഉറക്കം വരുമ്പോൾ മാത്രം ഉറങ്ങാൻ പോവുക.

7. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് ഇളംചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതും ഒരു കപ്പ് ചൂടുപാൽ കഴിക്കുന്നതും സഹായകരമാണ്.

പൊതുവായി പാലിക്കേണ്ട ചിട്ടകൾ

1. നിശ്ചിത സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യുക.
2. ഉറക്കത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂടിയായും കുറഞ്ഞായും ദിവസവും ഒരേ സമയം തന്നെ ഉണരുക.
3. ഉറങ്ങാനും ശാരീരിക ബന്ധങ്ങൾ

ക്കും മാത്രം കിടക്ക ഉപയോഗിക്കുക.

4. മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും വൈകാരിക സംഘർഷങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.

5. മുറി നല്ല വായുസഞ്ചാരമുള്ളതാക്കി മാറ്റുക.

6. കുറിച്ചിയില്ലാതെ സ്വയം മരുന്ന് വാങ്ങി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

7. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഡോക്ടർ മാരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

അപൂർവ്വം രോഗികൾക്ക് മേൽപറഞ്ഞ ചികിത്സാരീതി ഫലിക്കാതെ വരുമ്പോഴും ചുരുക്കം ചിലർക്ക് മറ്റു ചികിത്സയ്ക്ക് പുറമേയും ചെറിയ അളവിൽ നിശ്ചിത കാലത്തേക്ക് ഉറക്കഗുളികയും കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. ഉറക്കം സാധാരണനിലയിലായിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഉറക്കഗുളികയുടെ അളവ് ക്രമമായി കുറച്ച് നിർത്താൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ഉറക്കഗുളികയുടെ പ്രധാന പ്രശ്നം അത് സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്ന രോഗിക്ക് മരുന്നിന്റെ അളവ് കാലക്രമേണ കൂട്ടേണ്ടിവരുകയും രോഗി മരുന്നിന് അടിപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ്.

ഉറക്കത്തിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും തന്നെ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയായി മാറുന്നു.

രോഗനിർണയത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടം രോഗത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ രോഗിയിൽ നിന്നും ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നതും വിവിധ പരി

ശോധനകളുമാണ്. രോഗവിശദാംശങ്ങളിൽ ഉറക്കപ്രശ്നത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ, രോഗിയുടെ ജീവിതരീതി (ഉദാഹരണത്തിന് മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം) എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുക പ്രധാനമാണ്. പലപ്പോഴും രോഗിയുടെ ഉറക്ക



ഒരാൾ എത്ര സമയം ഉറങ്ങണം ?

എത്ര സമയം ഉറങ്ങണമെന്ന് കൃത്യമായി പറയാൻ സാധിക്കില്ലെങ്കിലും ദിവസം മുഴുവൻ ഊർജസ്വലതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ വേണ്ടത്ര സമയം സുഖകരമായി ഉറങ്ങണം. ഓരോ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഉറക്കത്തിന്റെ കണക്ക് വ്യത്യാസപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ത്തെക്കുറിച്ചുള്ള യഥാർത്ഥ വിവരണം നൽകാൻ രോഗിയുടെ കൂടെ ഉറങ്ങുന്ന (ഭാര്യ, ഭർത്താവ്) ഒരാൾക്ക് കഴിയുന്നു. കൂടാതെ പ്രത്യേക പരിശോധനകളായ ഇഇജി (ഇലക്ട്രോ എൻസെഫലോഗ്രാഫി), സ്ലീപ്പ് ലാബ് ടെസ്റ്റ് എന്നിവയും രോഗനിർണയത്തിൽ പ്രത്യേകം പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ഒരു സംയുക്ത പരിശോധനയിലൂടെ ശരീരരോഗങ്ങൾ, മനോരോഗങ്ങൾ, ഉറക്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ എന്നിവ കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതാണ്.

ചികിത്സ

ഉറക്കക്കുറവുമൂലം ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ പ്രയാസം, സ്ഥിരമായ ദേഷ്യസ്വഭാവം, ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ഉന്മേഷക്കുറവ് എന്നിവ ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. ഉറക്കക്കുറവുമൂലം റോഡ് അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാമെന്ന് പല പഠനങ്ങളും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഉറക്കത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് അസുഖങ്ങളുടെ ചികിത്സ പ്രധാനമായും നാ

ലു കാര്യങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയാണ്:

1. ഉറക്കക്കുറവിനു കാരണമായ മാനസികമോ ശാരീരികമോ ആയ അസുഖങ്ങളുടെ ചികിത്സ.
2. ഉറക്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖം മാത്രമാണെങ്കിൽ അതിനുള്ള പ്രത്യേക ചികിത്സ.
3. ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കത്തിനുള്ള വ്യായാമക്രമങ്ങൾ (സ്ലീപ്പ് ഹൈജിൻ)
4. ഉറക്കഗുളികകൾ

ശാരീരിക രോഗങ്ങളായ ആസ്മ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ (സന്ധിരോഗങ്ങൾ (സന്ധിരോഗങ്ങൾ, അർബുദം) എന്നിവ ഉറക്കക്കുറവിനു കാരണമായേക്കാം. പലപ്പോഴും ഇത്തരം അസുഖങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കുമ്പോൾ രോഗിയുടെ ഉറക്കക്കുറവും സുഖപ്പെടുന്നു. ഇതു കൂടാതെ പലപ്പോഴും ശാരീരിക അസുഖങ്ങൾക്കു നൽകുന്ന മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ മൂലവും രോഗിക്ക് ഉറക്കക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ആസ്മയ്ക്ക് കൊടുക്കുന്ന സിമ്പതോമൈമെറ്റിക്സ്, രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള ഡയൂററ്റിക്സ് എന്നീ മരുന്നുകൾ ഉറക്കക്കുറവ് ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം.

സാധാരണ കാണുന്ന മിക്ക മനോരോഗങ്ങളുടെയും പ്രധാന ലക്ഷണം ഉറക്കക്കുറവാണ്. മനോരോഗത്തിനുള്ള ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി ഉറക്കക്കുറവും സുഖപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ മനോരോഗ ചികിത്സാ ഔഷധങ്ങളായ ആന്റിസൈക്കോട്ടിക്സ്, ആന്റി ഡിപ്രസന്റ്സ് എന്നിവ രോഗിക്ക് ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഉറക്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള വിവിധ തരം മരുന്നുകൾ ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് സ്വപ്നാടനം, ഭീകര സ്വപ്നങ്ങൾ എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് ബൻസോഡയാസിപൈൻ ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ട മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമാണ്. ഉറക്കത്തിൽ മുത്രമൊഴിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഇമിപ്രമിൻ എന്ന മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കാം. നാർകോലപ്സിക് ആംഫിറ്റമിൻ, മൊഡാഫിനിൽ എന്നീ മരുന്നുകൾ സഹായകരമാണ്. ●