जोधपुर • सोमवार • दिसंबर 2013 • 4

नींद संबंधी बीमारियों पर सेमिनार

जोधपुर. नींद एवं स्वास्थ्य को लेकर आयोजित एक कार्यक्रम में डॉक्टरों ने बताया कि नींद संबंधी बीमारियों के कारण व्यक्ति को दिन में भी नींद आती है। इससे उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है। इसके अलावा उसे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक रोग जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए नींद संबंधी बीमारियों को गंभीरता से लेना चाहिए। यह बात मेडिसिन विभाग के डॉ. विनोद कुमार ने कही। वे शनिवार को एम्स में आयोजित सेमिनार में बोल रहे थे। इसमें एम्स के अलावा जिले के कई डॉक्टरों ने भाग लिया। डॉ. विनोद कुमार ने बताया कि नींद संबंधी बीमारियों में स्लीप एपनिया सिंड्रोम, नार्कोलेप्सी, अनिद्रा और पैरासोमनिया प्रमुख हैं। इनमें स्लीप एपनिया सिंड्रोम सबसे ज्यादा पाया जाता है। इसमें व्यक्ति को नींद में बार-बार सांस रुकती है। इसके कारण उसे दिन में भी नींद आती है। इसके अलावा उसे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक रोग जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए नींद संबंधी बीमारियों को गंभीरता से लेना चाहिए। यह बात मेडिसिन विभाग के डॉ. विनोद कुमार ने कही। वे शनिवार को एम्स में आयोजित सेमिनार में बोल रहे थे। इसमें एम्स के अलावा जिले के कई डॉक्टरों ने भाग लिया। डॉ. विनोद कुमार ने बताया कि नींद संबंधी बीमारियों में स्लीप एपनिया सिंड्रोम, नार्कोलेप्सी, अनिद्रा और पैरासोमनिया प्रमुख हैं। इनमें स्लीप एपनिया सिंड्रोम सबसे ज्यादा पाया जाता है। इसमें व्यक्ति को नींद में बार-बार सांस रुकती है। इसके कारण उसे दिन में भी नींद आती है। इसके अलावा उसे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक रोग जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए नींद संबंधी बीमारियों को गंभीरता से लेना चाहिए।

'खर्राटे लेने वालों को हार्टअटैक का खतरा'

जोधपुर

खर्राटे से परेशान होने पर डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। यह तस्वीर सांकेतिक है।