

## கனவே வருவதில்லை என்பது பிரச்சனையா?



டாக்டர் பிரீத்தி தேவ்நானி, நரம்பியல், மனவியல் மற்றும் தூக்க மருத்துவத்தில் அமெரிக்க பட்டம் பெற்றவர். மும்பையிலுள்ள தூக்க மருத்துவ துறையின் இயக்குனர். தூக்க வியாதி மற்றும் அதற்கான பல்வேறு மருத்துவம் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து வரும் இவர் இந்தியா மட்டுமில்லாமல்

அமெரிக்காவிலும் தூக்கம் தொடர்பான பல்வேறு இயக்கங்களில் தீவிரமாக ஈடுபட்டு வருபவர்.

### வி

ழிப்பு நிலையில் இருப்பதற்கு நாம் அடிமையாகிவிட்டோமா?

தூக்கம் வராமலிருப்பது தூக்க வியாதி இல்லை. ஆனால் பல தூக்கம் தொடர்பான வியாதிக்கும், உடல் பாதிப்புக்கும் இது காரணகர்த்தா. நம்முடைய வாழ்க்கைமுறை மாற்றம், வேலை பளு இன்றைய தூக்க வியாதிக்கும், குறைவான தூக்கத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது. தூக்கத்தை கட்டுப்படுத்த பயன்படும் பெரும்பாலான மருந்துகள் ஒரு முறை உட்கொண்டால் கூட அதற்கு அடிமையாக்கக்கூடியது. சாதாரண தூக்க வியாதியை குணப்படுத்துவதைவிட இதுபோன்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி பிரச்சனையில் வருபவர்களைக் குணப்படுத்துவது கடினமானது.

எனக்கு கனவே வருவதில்லை என்று சிலர் சொல்கிறார்களே இது தூக்க குறைபாட்டினாலா?

ஆழ் நிலை தூக்கத்தை ரெம்(REM) என்றும், லேசான தூக்கத்தை நான் -ரெம் தூக்கம்(NREM) என்றும் அழைப்போம். தொடர்ந்து தேவைக்கு குறைவாக தூங்குபவர்களுக்கு ரெம் பகுதி தூக்க நினைவுகளை நினைவுபடுத்த முடியாது. ஆழ் நிலை தூக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளும் இதே விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

சராசரியாக ஒரு நாளில் ஒருவர் எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டும்?

வயதைப்பொறுத்து இது வேறுபடும். பொதுவாக ஏழரை மணி நேர தூக்கம் அவசியம். அடுத்த நாள் காலை விழித்தவுடன் புத்துணர்வாக தோன்ற எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டுமோ அவ்வளவு நேர தூக்கம் அவசியம். வயதானவர்களுக்கு குறைவான தூக்கமே வரும்.

## “ஆக்ஷிஜன் அழுத்த பக்கம் கெட்டுவிட்டது”

■ இரா. கௌதமன்



டாக்டர் விஜயகிருஷ்ணன் பிரபல காது, மூக்கு, தொண்டை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், சென்னை ஈ.என்.டி ரிசர்ச் பவுண்டே சனிலுள்ள தூக்க ஆராய்ச்சி மையத்தின் தலைவர். ராஜா அண்ணாமலை புரத்திலுள்ள அவருடைய மருத்துவ மையத்தில் சென்னை தூங்க செல்லும் இரவில் அந்திமழைக்காக சந்தித்தோம்.

“இரவில் தூக்கமின்மை, வேலை நேரத்தில் தூங்கி வழிவது போன்றவை தூக்க வியாதிக்கான அறிகுறிகள். இதனை சரியான நேரத்தில் கண்டறிந்து சரிசெய்யாவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும்” என்கிறார் அவர்.

இன்றைய நம்முடைய வாழ்க்கை முறை தூக்கத்தை எந்த அளவிற்கு பாதிக்கிறது?

சரியான முறையில் சொல்லவேண்டுமென்றால் இரவு 8 மணிக்கு சாப்பாடு, 10 மணிக்கு தூக்கம், காலை 6 மணிக்கு விழிப்பு 8 மணிக்கு காலை டிபன் என்றிருக்க வேண்டும். இப்படி சரியான முறையில் இருக்கும்போது உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் வளர்சிக்கு உதவுகிறது. நம்முடைய வேலையை பொறுத்து தூக்க நேரத்தை மாற்றிக்கொள்கிறோம். இதனால் இரவு தூங்கவேண்டிய நேரத்தில் வேலை செய்யும்போது குளிர்்பானம், கொறிக்கும் துரித உணவு வகைகளை சாப்பிடும்போது உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. ஹார்மோன்கள் சரியாக சுரக்கவில்லை என்றால் உடலின் அனைத்து செயல்பாடுகளும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதன் தொடர்ச்சிதான் அப்ச்டரக்டிவ் ஸ்லீப் அப்னியா (Obstructive Sleep Apnoea-OA) எனப்படும் தூக்க வியாதி.

தூக்க வியாதிக்கும் உடல் பருமனுக்கும் என்ன தொடர்பு?

உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்கு சாதாரண ஆட்களைவிட அதிக அளவு ஆக்ஸிஜன் தேவை. நுரையீரல் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டி இருக்கும். அதுவுமில்லாமல் படுத்தவுடன் வயிறு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கும். அந்த அழுத்தத்தில் நுரையீரல் தேவையான அளவு விரிய முடியாது. அதனால் தேவையான அளவு ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காததால் தூக்கம் தடைபடும். இரண்டாவது வகை கழுத்து பருமன் அதிகமாக உள்ளது. கழுத்தின் சுற்றளவு 40-42 செ.மீ வரை பாதிப்பில்லை. இதைவிட அதிகமாகும் போது அழுத்தத்தினால் மூச்சுதடை ஏற்படும். குறட்டைக்கு இது முக்கியமான காரணம். அடைப்பு அதிகமாகும்போது தூக்க வியாதி வருகிறது.