

# چطور جلوی بیرون ریختن آب دهان را در خواب بگیریم؟

وقتی صبح از خواب بیدار و بالشی که از آب دهان مان خیس شده مواجه می‌شویم حس ناخوشایندی داریم، ضمن آن که بروز این موضوع می‌تواند هشداری در باره سلامت مان هم باشد



## چرا گوش‌پاک کن برای کودکان مضر است؟

کارشناسان هشدار می‌دهند از تسبیح کردن گوش‌های خودتان یا کودکتان یا گوش‌پاک کن خودداری کنید. جرم گوش برای گوش‌ها مفید است و کار آن حفظ سلامت گوش‌ها گیراند اختنک گرد و غبار و الودگی هاست تا نتوانند بیش از آن به داخل گوش راهی‌باشند. وجود مقداری جرم در گوش‌ها به حفظ پوست داخل گوش‌ها کمک می‌کند. گوش‌های طور خود کار خود را تمیز می‌کنند، برای همین نیازی به انجام این کار نیست، چرا که وقتی از گوش‌پاک کن استفاده می‌کنید، جرم‌ها بیشتر به سمت داخل گوش فشرده‌می‌شوند و ممکن است به مجرای ایارده گوش صدمه بزنید. اما اگر خودتان یا فرزندتان در گوش‌هایتان احساس درد خارش، گرفتگی از تگزد زدن کرید یا برای شنبیدن چار مشکل شدیدیابا بیواتر شرح غیر معمولی از گوش‌ها مواجه شدید ممکن است به دلیل از دید جرم گوش باشد. اگر متوجه این نشانه‌ها شدید، به پیشکش مراجعه کنید.

## تازه‌ها

### روشی جالب برای کاهش وزن و درمان دیابت



بر اساس مطالعات جدید در حوزه بیزشکی، یک «استرناز ک» که داخل رو روده قرار می‌گیرد، می‌تواند به کاهش وزن و حتی درمان دیابت نوع ۲ کمک کند. دریک آزمایش، ۶۰ نفر با استفاده از این هاتوانوستند دست کم به مدت دو سال وزن خود را حفظ کنند. بیش از یک چهارم افرادی که برای کنترل بیانی خود انسولین شدند، آستر دخلی رو روده پس از کنترل قند خون خود موفق به قطع مصرف انسولین شدند. این آستر، ۶۰ سانتی متر اول رو روده از طریق دهان خارج می‌شود. این آستر، ۶۰ سانتی متر اول رو روده کوچک را پوشش و میزان جذب قدر اکاهش می‌دهد. کاهش جذب قند نحوه ترشح هورمون هارغیتیمی دهد و باعث می‌شود که افراد سریع تر احساس سیری کنند.

## دانستنی‌ها

### ۴ نکته‌طلایی برای آن‌ها که از حساسیت بهاری رنج می‌برند



این روزها اغلب ساکنان نیمکره شمالی برای پوشیدن لباس‌های خنک و آزاد بهاره و تابستانه آمده‌اند. در این میان، برای برخی انتخاب لباس به عاملی مهم‌تر از دمای هوای سلیقه شخصی بستگی دارد؛ کسانی که حساسیت فصلی دارند و در فصل بهار، هم‌مان با افرادی میزان غفار و گرد گیاهان و گل‌های فارج هادر هبایان و اقسام تاراحتی‌ها از جمله خارش پوست در گیرند. متخصصان بهداشتی به کمک این افراد آمده‌اند تا با راه راهنمایی‌های کاربردی برای تغییر در سبک پوشاک آن‌ها کمک کنند که از سختی‌های این مشکل بکاهند.

**۱** به گزارش نشریه بریتانیایی «میور»، یکی از اولین کارهایی که می‌توان انجام داد، این است که به محض رسیدن به خانه لباس‌تان را عوض کنید تا گرده‌های معلق در هوا را که به الاف لباس جسبیده‌اند، با خود به اتاق نشیمن و اتاق خواب منتقل نکنید.

**۲** رد شدن از بزرگ‌ترین خطرات پرکوفه‌یاقاره‌گرفتنه در معرض نسیم بهاری هم می‌تواند موهر اپر از گرد و غبار کند. بنابراین پوشش‌دن سر بر کلاه‌ای سریند کمک می‌کند این گرده‌هار ابا خود ترا روی بالشتن نبرید. اگر هم ترجیح می‌دهید موهایتان آزاد رهایش‌باشند، یک دوش سریع می‌تواند به خلاص شدن از شر گرده‌های حساسیت را کمک کند.

**۳** اگر لباس‌های شسته شده را در هوای آزاد پنهان می‌کنید، توصیه می‌شود این کار را در هوای بالاترین حد مرسد.

**۴** محققان پنچ تا از رایج ترین بارچه‌ها در ایالات متحده (پنجه، پشم، پلی استر، ابریشم و کتان) می‌دهند که با استفاده از گرد و غباری‌های غیر معمولی که از این مصالح ایجاد شده‌اند، تفاوت‌ها در فرآونی گرد و غباری‌های مختلف به محیط‌های روسی‌ای، حومه‌ای و شهری بستگی دارد. به عقیده آن‌ها، لباس‌یکی از عوامل اصلی رود و غباری‌های عمومی است. البته شست و شوای به فضاهای بسته مانند خانه، محل کار یا فضاهای عمومی است. این‌ها شست و شوای آب و مواد شوینده بیشتر گردد هر از بارچه‌پاک می‌کند اما اگر شرایط شست و شوی هر روزه فراهم نیست، باید لباس‌های بیرون را را در مکانی محافظت شده (مانند کمد لباس جداینه) نگاه داشت.

## ۵ حالت خواب تان را تغییر دهید این

نکته شاید بدهیم به نظر بر سر اما اگر به پشت بخوابید، تمام بیانی تولیدی در دهان باقی می‌ماند و دیگر بیرون نمی‌ریزد. برعکس، اگر بدپهلوی‌اش کم بخوابید، بیانی جمع شده ممکن است از دهان به بیرون ریختن، روی بالش بزید.

اگر خوابیدن دریک حالت ثابت در تمام شب برایان دشوار است، سعی کنید خود را به تابت نگاه داشتن بدن تان عادت دهید.

## ۶ سلامت بیانی را حفظ کنید

کمی‌گاهی ممکن است تمام بیانی این را در خواب می‌تواند باشد. اگر خود را مشکوک که داشتن این اختلال می‌دانید، به پیشکش مراجعه کنید. به خاطر داشته باشید که عواملی مانند مصرف سیگار ریسک ابتلاء به این اختلال و به طور کلی بروز مشکلات نفسی را فرازیش می‌دهد.

## ۷ سر خود را بالا نگاه دارید

کمی‌گاهی از بیرون ریختن آب دهان در خواب شود. برای خلاصی از این خواب و خروجی از خواب لیمورش بمکید. این کار می‌تواند به کاهش بیانی دهان در خواب شود. برای خلاصی از این چالش پیش از خواب لیمورش بمکید. جلوگیری از بیرون ریختن آب دهان در خواب ممکن است با این اختلال و به طور کلی بروز مشکلات خواب کمک کند.

## ۸ دندان‌هایتان را بررسی کنید

بیرون ریختن آب دهان را می‌تواند اگر شدید باشد، یک دلیل آن می‌تواند

## ۹ بیانی را پس از خواب باشید

اگر شدید باشد، یک دلیل آن می‌تواند پوسیدگی‌های دندانی و التهاب لثه باشد. پس دندان‌های تان را مرتب مساوی بزندید و از دهان شویه‌های مناسب برای از دهان بخواهید. اگر خود از دهان شویه‌های این‌جا نباشد، بیانی را پس از خواب می‌توانید باشد.

## ۱۰ مطمئن شوید به آپنه خواب می‌باشد

نیستید بیرون ریختن آب دهان را در خواب می‌تواند باشد. اگر خود را مشکوک که داشتن این اختلال می‌دانید، به پیشکش مراجعه کنید. به خاطر داشته باشید که

عواملی مانند مصرف سیگار ریسک ابتلاء به این اختلال و به طور کلی بروز مشکلات نفسی را فرازیش می‌دهد.

## ۱۱ سرخورد را بالا نگاه دارید

از یک بالش حجیم تر می‌تواند باعث کاهش خواب باشد. اگر بیانی را پس از خواب که از تریکوپس هستند کمک می‌کنند راحت تر نفس بکشید و خواب در نیزه‌ای را بگیریم؟

## ۱۲ سینوس‌ها را پاک سازی کنید

برای همه ما گاهی پیش آمده که بعد از بیدار شدن از خواب با مقداری آب دهان روی بالش مان مواجه شویم. این اتفاق اگر تنها گهی‌گاه و به مقدار متعادل رخ دهد، کاملاً طبیعی است اما اگر

اتفاقی همیشگی باشد، نباید به آن بی توجه بود. به گزارش

«روزیاتو» وقتی به خواب می‌رسیم، از آن جایی که در زمان خواب، بیانی در دهان جمع می‌شود، ممکن است رفته شروع به بیرون ریختن کند، چون شل شدن ماهیچه‌های صورت می‌تواند منجر به باز شدن نشانه وجود یک بیماری عصبی باشد. علاوه بر این، کسانی که تجربه مشکلات پزشکی

مانند سکته را دارند، بیرون ریختن آب دهان در خواب را برای این بیماری می‌شوند. باید در خواب اگر به شکل شدید باشد، می‌تواند نشانه وجود یک بیماری عصبی باشد. علاوه بر این، کسانی که تجربه مشکلات پزشکی

باشد. می‌تواند منجر شود. پس از خواب را بگیریم؟

برای همه ما گاهی پیش آمده که بعد از بیدار شدن از خواب با

مقداری آب دهان روی بالش مان مواجه شویم. این اتفاق اگر تنها

گهی‌گاه و به مقدار متعادل رخ دهد، کاملاً طبیعی است اما اگر

اتفاقی همیشگی باشد، نباید به آن بی توجه بود. به گزارش

«روزیاتو» وقتی به خواب می‌رسیم، از آن جایی که در زمان خواب، بیانی در دهان جمع می‌شود، ممکن است رفته شروع به بیرون ریختن کند:

۱ از دلایل اصلی بیرون ریختن آب دهان در خواب، گرفتگی بینی است، چیزی که

در خواب، گرفتگی بینی است، چیزی که

باعث می‌شود فرد به جای بینی از دهان

نفس بکشد و ممکن است به بیرون ریختن آب دهان در خواب را باعث بگیرد.

آن‌هایی که حاوی اکاپلیتوس هستند کمک

می‌کنند راحت تر نفس بکشید و خواب

بهتری برای جلوگیری از خوبی شدن را خوبی برای جلوگیری از خوبی شدن

شبانه بالش باشد. این روش‌هایی می‌توانند

برای رفع گرفتگی بینی از بیرون ریختن آب دهان در خواب، گرفتگی بینی است، چیزی که

در دلایل اصلی بیرون ریختن آب دهان در طول شب افزایش و امکان

باشند. این‌ها می‌توانند نرمال در طول شب افزایش و امکان

نفس بکشد و ممکن است به بیرون ریختن آب دهان در خواب را باعث بگیرد.

آن‌هایی که حاوی اکاپلیتوس هستند کمک

می‌کنند راحت تر نفس بکشید و خواب

بهتری برای جلوگیری از خوبی شدن را خوبی برای جلوگیری از خوبی شدن

شیوه‌های بالش باشد. این روش‌هایی می‌توانند

برای رفع گرفتگی بینی از بیرون ریختن آب دهان در خواب، گرفتگی بینی است، چیزی که

در دلایل اصلی بیرون ریختن آب دهان در طول شب افزایش و امکان

باشند. این‌ها می‌توانند نرمال در طول شب افزایش و امکان

نفس بکشد و ممکن است به بیرون ریختن آب دهان در خواب را باعث بگیرد.

آن‌هایی که حاوی اکاپلیتوس هستند کمک

می‌کنند راحت تر نفس بکشید و خواب

بهتری برای جلوگیری از خوبی شدن را خوبی برای جلوگیری از خوبی شدن

برای رفع گرفتگی بینی از بیرون ریختن آب دهان در خواب، گرفتگی بینی است، چیزی که

در دلایل اصلی بیرون ریختن آب دهان در طول شب افزایش و امکان

باشند. این‌ها می‌توانند نرمال در طول شب افزایش و امکان

نفس بکشد و ممکن است به بیرون ریختن آب دهان در خواب را باعث بگیرد.

آن‌هایی که حاوی اکاپلیتوس هستند کمک

می‌کنند راحت تر نفس بکشید و خواب

بهتری برای جلوگیری از خوبی شدن را خوبی برای جلوگیری از خوبی شدن

برای رفع گرفتگی بینی از بیرون ریختن آب دهان در خواب، گرفتگی بینی است، چیزی که

در دلایل اصلی بیرون ریختن آب دهان در طول شب افزایش و امکان

باشند. این‌ها می‌توانند نرمال در طول شب افزایش و امکان

نفس بکشد و ممکن است به بیرون ریختن آب دهان در خواب را باعث بگیرد.

آن‌هایی که حاوی اکاپلیتوس هستند کمک

می‌کنند راحت تر نفس بکشید و خواب

بهتری برای جلوگیری از خوبی ش