

[ایران کنفرانس](#)**اسپری‌ها جایگزین قرص‌های خواب آور می‌شوند**

افزادی که با اختلالات خواب مواجه هستند از قرص‌های خواب آور استفاده می‌کنند اما گاهی اوقات قرص‌ها تاثیر چندانی نداشته یا شخص روز آینده را نیز در خواب آلودگی به سر می‌برد.

به گزارش خبرنگاری مهر، اگر در یک چشم به هم زدن به خواب می‌روید باید گفت که انسان خوشبختی هستید زیرا بسیاری از افراد در حسرت یک خواب سریع و بدون مصرف دارو هستند اما به چنین مهمی دست پیدا نمی‌کنند، مگر با مصرف قرص و داروهای خواب آور. محققان امریکایی موفق به ساخت اسپری متفاوتی شده‌اند که نه تنها می‌تواند جایگزین قرص‌های خواب آور شود بلکه تنها با دو افشانه از اسپری زیر گردن می‌توان بعد از حداقل یک ساعت به خواب رفت.

محققان دانشگاه استنفورد در رابطه با مزیت‌های این اسپری نسبت به قرص‌های خواب آور آورده‌اند، با کمک این اسپری نه تنها می‌توان عوارض جانبی داروها را کاهش داد بلکه فردای روزی که اسپری مصرف شده، هیچ‌گونه حالت خواب آلودگی یا خستگی در فرد بروز نمی‌کند.

می‌توان گفت، این اولین اسپری خواب آوری است که بدین شکل ساخته شده است. مواد اصلی این اسپری را تریپتوفان، به عصبی دهنده انتقال یک تولید برای بدن که است اسیدی آمینو، تریپتوفان، اند داده تشکیل Tyrosine و Melatonin نام سروتونین به آن نیازمند است. سروتونین احساس آرامش و خواب آلودگی به انسان می‌بخشد. مغز با استفاده از این ماده‌ها، انتقال دهنده‌های عصبی را تولید می‌کند و هر چه میزان این ماده در بدن بیشتر باشد، فرد احساس خواب آلودگی بیشتری می‌کند.

این اسپری عوارض داروهای شیمیایی را نداشته و به بافت‌های بدن نیز آسیب نمی‌رساند زیرا بدن انسان به طور طبیعی ملاتونین را تولید می‌کند در نتیجه این اسپری ملاتونین لازم را به بدن می‌رساند تا بتواند به اختلالات خواب غلبه کند. میزان تولید ملاتونین در بدن به عواملی مانند میزان نور و روشنایی نیز بستگی دارد. بدن برای خواب به میانگینی از ملاتونین در حدود 0.03mg نیاز دارد در صورتی که داروهای قرص آور میزان فزاینده‌ای از آن را به بدن می‌رسانند و دلیل خواب آلودگی فردای مصرف قرص‌های خواب آور را می‌توان در همین موضوع دانست. در صورتی که اسپری خواب آور میزان کمتری از ملاتونین را به بدن منتقل می‌کند.

این اسپری از اواسط مارس 2015 با قیمتی در حدود 85 دلار عرضه خواهد شد.