



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

راهنمای

آموزشی

مددجویان

اختلالات خواب

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

🌈 خواب چیست؟

خواب یک فرآیند بیولوژیکی پیچیده است. در حالی که خواب هستید، بیهوش هستید، اما عملکرد مغز و بدن شما همچنان فعال است. خواب به شما کمک می کند، تا سالم بمانید و بهترین عملکرد را داشته باشید. بنابراین وقتی خواب با کیفیت کافی نداشته باشید، چیزی بیش از احساس خستگی در شما ایجاد می کند. می تواند بر سلامت جسمی و روانی، تفکر و عملکرد روزانه شما تأثیر بگذارد.

🌈 اختلالات خواب چیست؟

اختلالات خواب شرایطی هستند که الگوهای خواب طبیعی شما را مختل می کنند. بیش از ۸۰ اختلال خواب مختلف وجود دارد. برخی از انواع عمده عبارتند از:

بی خوابی (Insomnia): ناتوانی در به خواب رفتن و خواب ماندن. این شایع ترین اختلال خواب است.

آپنه خواب (Sleep apnea): یک اختلال تنفسی که در آن تنفس به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر در طول خواب متوقف می شود.

سندرم پای بیقرار (RLS) Restless leg syndrome): احساس گزگز یا گزگز در پاهای شما، همراه با میل شدید به حرکت دادن آنها

پرخوابی (Hypersomnia): ناتوانی در بیدار ماندن در طول روز که باعث خواب آلودگی شدید در طول روز می شود.

اختلالات ریتم شبانه روزی: مشکلات مربوط به چرخه خواب و بیداری که باعث می شوند نتوانید در زمان مناسب بخوابید و از خواب بیدار شوید.

پاراسومنیا (Parasomnia): رفتار غیرعادی هنگام به خواب رفتن، خوابیدن یا بیدار شدن از خواب، مانند راه رفتن، صحبت کردن، یا غذا خوردن

برخی از افراد که در طول روز احساس خستگی می کنند دچار اختلال خواب واقعی هستند. اما مشکل واقعی دیگر افراد این است که زمان کافی برای خواب را به خود نمی دهند. مهم است که هر شب به اندازه کافی بخوابید. میزان خواب مورد نیاز شما به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله سن، سبک زندگی، سلامتی و اینکه آیا اخیراً خواب کافی داشته اید یا خیر. بیشتر بزرگسالان هر شب به ۷-۸ ساعت نیاز دارند.

🌈 چه چیزی باعث اختلالات خواب می شود؟

دلایل مختلفی برای اختلالات خواب مختلف وجود دارد، از جمله:

۱. بیماری قلبی، بیماری ریوی، اختلالات عصبی و درد
۲. بیماری های روانی، از جمله افسردگی و اضطراب
۳. داروها
۴. ژنتیک

و گاهی اوقات علت ناشناخته است. همچنین عواملی وجود دارند که می توانند به مشکلات خواب کمک کنند، از جمله:

۱. کافئین و الکل
۲. برنامه نامنظم، مانند کار کردن در شیفت شب

۳. با افزایش سن، افراد اغلب کمتر می خوابند یا زمان کمتری را در مرحله خواب عمیق و آرام می گذرانند. آنها همچنین راحت تر بیدار می شوند.

✚ علائم اختلال خواب چیست؟

علائم اختلالات خواب به نوع اختلال بستگی دارد. برخی از علائمی که نشان می دهد ممکن است اختلال خواب داشته باشید عبارتند از:

۱. شما به طور منظم هر شب بیش از ۳۰ دقیقه وقت می گذارید تا بخوابید.
۲. شما به طور منظم هر شب چندین بار از خواب بیدار می شوید و سپس با مشکل دوباره به خواب رفتن مواجه می شوید یا صبح خیلی زود از خواب بیدار می شوید..
۳. اغلب در طول روز احساس خواب آلودگی می کنید، چرت های مکرر دارید یا در زمان های نامناسبی در طول روز به خواب می روید.
۴. شریک رختخواب شما می گوید که وقتی می خوابید، با صدای بلند خروپف می کنید، خرخر می کنید، نفس نفس می زنید، صداهای خفگی ایجاد می کنید یا برای مدت کوتاهی نفس نمی کشید.
۵. احساس سوزن سوزن شدن یا خزیدن در پاها یا بازوهای خود دارید که با حرکت دادن یا ماساژ دادن آنها، به خصوص در عصر و هنگام تلاش برای به خواب رفتن، تسکین می یابد.
۶. شریک رختخواب شما متوجه می شود که پاها یا دست های شما اغلب در طول خواب تکان می خورد.
۷. در هنگام عصبانیت یا ترس، یا زمانی که می خندید، دوره هایی از ضعف عضلانی ناگهانی دارید.
۸. وقتی برای اولین بار از خواب بیدار می شوید، احساس می کنید نمی توانید حرکت کنید.

✚ اختلالات خواب چگونه تشخیص داده می شوند؟

برای تشخیص پزشک شما از سابقه پزشکی، سابقه خواب و معاینه فیزیکی شما استفاده می کند. همچنین ممکن است یک مطالعه خواب داشته باشید. رایج ترین انواع مطالعات خواب، داده های بدن شما را در طول یک شب در حین خواب نظارت و ثبت می کند. داده ها شامل:

تغییرات امواج مغزی

حرکات چشم

میزان تنفس

فشار خون

ضربان قلب و فعالیت الکتریکی قلب و سایر عضلات

سایر انواع مطالعات خواب ممکن است بررسی کنند که در طول چرت های روزانه چقدر سریع به خواب می روید یا اینکه آیا می توانید در طول روز بیدار و هوشیار بمانید.

✚ راه های درمان اختلالات خواب چیست؟

درمان اختلالات خواب بستگی به این دارد که چه اختلالی دارید. آنها ممکن است شامل موارد زیر باشند:

عادات خواب خوب و سایر تغییرات سبک زندگی، مانند رژیم غذایی سالم و ورزش

درمان شناختی رفتاری یا تکنیک های آرام سازی برای کاهش اضطراب در مورد خواب کافی

دستگاه CPAP (فشار مثبت مداوم راه هوایی) برای آپنه خواب

درمان با نور روشن صبح (توضیح: یکی از چیزهایی که ساعت داخلی شما را "تنظیم" می کند قرار گرفتن در معرض نور شدید مانند نور خورشید است. نور درمانی برای قرار دادن چشم های شما در معرض نور شدید اما ایمن برای مدت زمان مشخص و منظم استفاده می شود. در بسیاری از نقاط، نور خورشید در زمان مناسب برای استفاده به عنوان درمان در دسترس نیست. نور مصنوعی ممکن است برای تأثیرگذاری بر ساعت بدن به همان روشی که نور خورشید انجام می دهد استفاده شود، با این تفاوت که معمولاً زمانی که فرد در تاریکی است، در معرض نور مصنوعی قرار می گیرد)

داروها، از جمله قرص های خواب. معمولاً، ارائه دهندگان توصیه می کنند که برای مدت کوتاهی از قرص های خواب آور استفاده کنید.

محصولات طبیعی مانند ملاتونین. این محصولات ممکن است به برخی افراد کمک کند اما عموماً برای استفاده کوتاه مدت هستند. قبل از مصرف هر یک از آنها حتماً با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید.

منابع:

<https://medlineplus.gov/sleepdisorders>

.