

اختلالات خواب

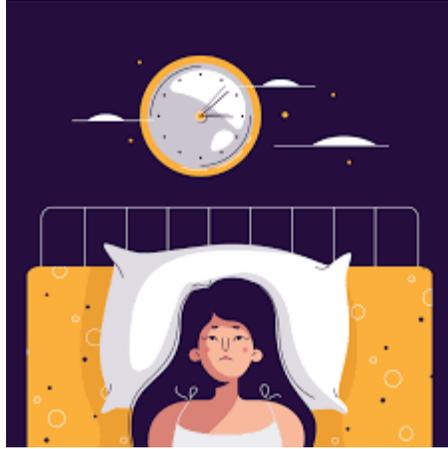


بسیاری از افراد ممکن است به دلیل مسافرت، بیماری و استرس در هنگام خواب دچار مشکل شوند، که در طول زمان برطرف می شود اما اگر این مشکل در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند، آن وقت است که دچار اختلال خواب شده ایم.

به طور کلی، هر فردی باید ۷ الی ۸ ساعت مفید در طول شبانه روز به مغز خود استراحت بدهد و بخوابد؛ وقتی ساعت و میزان خواب شبانه به هم می ریزد، پای اختلال خواب و عوارض آن به زندگی باز خواهد شد.

اختلالات خواب، شرایطی هستند که بر توانایی خوب خوابیدن به طور منظم تأثیر می گذارند، این اختلالات چه در اثر یک مشکل سلامتی ایجاد شوند، چه به خاطر استرس بیش از حد باشد، روز به روز شایع تر می شوند. طبیعی است که فرد برخی از شبها در هنگام خواب با مشکل روبرو شود، اما طبیعی نیست که مرتباً شبها از خواب بیدار شود و یا در طول روز احساس خواب آلودگی کنید.

اختلالات خواب، زیاد یا کم خوابیدن، پریدن از خواب، نرفتن به مرحله خواب عمیق و سخت به خواب رفتن است. با توجه به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است به سختی به خواب بروند و در طول روز به شدت احساس خستگی کنند. کمبود خواب می تواند روی انرژی، خلق و خو، تمرکز و سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد.



علت اختلال در خواب

از مهم ترین دلایل اختلال در خواب، افسردگی و اضطراب هستند که اگر این افسردگی و استرس کنترل و درمان نشوند، می‌توانند عامل مهمی برای کابوس های شبانه، حرف زدن و راه رفتن در خواب، شب ادراری کودکان ناشی از ترس و ... باشد. این مشکل ممکن است هم در بزرگسالان اتفاق بیفتد و هم در کودکان و علائم و عوارض آن گروه های سنی مختلف را درگیر می‌کند. در ادامه دلایل مهم و اصلی اختلال در خواب را اشاره می‌کنیم:

آلرژی و مشکلات تنفسی

یکی از دلایل اختلال خواب، آلرژی و مشکلات تنفسی می‌باشد. انواع مختلف از آلرژی ها، سرماخوردگی و عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی می‌توانند نفس کشیدن را در هنگام شب دشوار کنند. بنابراین، ناتوانی در تنفس به هر شکلی که باشد (از طریق بینی) هم می‌تواند باعث مشکلات خواب و از دست رفتن کیفیت آن شود.

تکرر ادرار شبانه

یکی دیگر از دلایل اختلال خواب به خصوص در کودکان، تکرر ادرار می‌باشد. این مشکل می‌تواند به دلایل مختلفی مثل مصرف بیش از حد مایعات، عدم تعادل هورمونی، ترس و استرس و حتی فوبیا از تاریکی و ... اتفاق بیفتد.

درد مزمن و التهاب مفاصل

اگر فرد در نقطه ای از بدنش درد و التهاب داشته باشد، مثلا دندان درد و یا آرتروز داشته باشید همین درد باعث می شود که نتواند راحت بخوابد. این یک نشانه جدی است؛ از شایع ترین درد های مزمن شبانه، آرتروز، سندروم خستگی مزمن، فیبرومیالژیا (سندروم درد اسکلتی - عضلانی مزمن)، التهاب روده، سر درد و کمر درد است که می تواند باعث اختلال و بی نظمی در خواب شبانه شود.

علائم اختلالات خواب

علائم و نشانه های اختلال خواب با توجه به نوع این اختلالات در افراد مختلف متفاوت می باشد. همچنین در شرایطی که اختلالات خواب در اثر یک بیماری یا عامل زمینه ای دیگر به وجود آمده باشد، ممکن است علائم آن تغییر کند. اما علائم کلی اختلالات خواب عبارتند از:

- مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن
- ضعف و خستگی در طول روز
- میل شدید به چرت زدن در طول روز
- بدخلقی، زودرنجی و اضطراب
- حواس پرتی و عدم تمرکز
- کاهش یا افزایش وزن
- افسردگی



انواع اختلالات خواب چه هستند؟

اختلال خواب هم مثل هر بیماری دیگری انواع مختلف دارد؛ مثلاً ممکن است شما کم خواب یا پر خواب شوید یا با کابوس های شبانه دست و پنجه نرم کنید. در ادامه به انواع اختلالات خواب اشاره می کنیم:

پاراسامنیها یا خواب پریشی

پاراسامنیها، گروهی از اختلالات خواب هستند که باعث حرکات و رفتارهای غیرطبیعی در هنگام خواب می شوند. از جمله این رفتارها می توان به راه رفتن در خواب؛ حرف زدن در خواب، ناله کردن در خواب، کابوس های شبانه، شب‌ادراری و دندان قروچه یا فشردن فک ها روی هم می باشد.

آپنه‌ی خواب

آپنه‌ی خواب بروز وقفه‌های تنفسی در طول خواب است. این یک وضعیت پزشکی جدی است که باعث می شود، بدن اکسیژن کمتری دریافت کند و همچنین می تواند شما را در طول شب از خواب بیدار کند.



حمله خواب

حمله خواب یا نارکولپسی با حمله‌های مکرر خواب در طول روز مشخص می شود. یعنی شما به طور ناگهانی احساس خستگی شدید می کنید و بدون مقدمه ناگهان به خواب می روید. این عارضه می تواند باعث بروز فلج خواب یا همان بختک خواب نیز بشود که موجب می شود شما بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب قادر به حرکت کردن و فعالیت فیزیکی نباشید. اگرچه حمله خواب ممکن است به خودی خود اتفاق بیفتد، اما با بیماری های عصبی خاصی از قبیل اسکروز چندگانه (ام اس) نیز ارتباط دارد.

بی خوابی

بی خوابی که به مشکل در به خواب رفتن یا پریدن از خواب اشاره دارد، یکی از شایع ترین اختلالات خواب است. بی خوابی به ناتوانی در به خواب رفتن یا خواب ماندن گفته می شود. این عارضه می تواند بعد از سفرهای هوایی و یا در اثر استرس، اضطراب، اختلالات هورمونی و بیماری های گوارشی به وجود بیاید. همچنین بی خوابی می تواند یکی از علائم مربوط به بیماری دیگری باشد. به طور کلی بی خوابی می تواند مشکلات بسیار زیادی را برای سلامتی و کیفیت زندگی فرد ایجاد کند. بی خوابی می تواند مشکلاتی مانند افسردگی، عدم تمرکز، بدخلقی، ضعف عملکرد در محیط کار یا تحصیل را برای فرد به وجود آورد.

این مشکل در بین جوانان و زنان بیشتر اتفاق می افتد و به سه نوع تقسیم می شود:

- ✓ **بی خوابی مزمن:** هنگامی است که به طور مداوم و حداقل به مدت یک ماه اتفاق می افتد
- ✓ **بی خوابی حدواسط:** هنگامی است که به صورت دوره ای و گاه و بیگاه اتفاق می افتد.
- ✓ **بی خوابی موقتی:** که هر بار فقط چند شب ادامه پیدا می کند.

کم خوابی می تواند کوتاه مدت باشد که به کم خوابی حاد یا تعدیل کننده معروف است و می تواند از یک شب تا چند هفته ادامه داشته باشد. کم خوابی حتی می تواند طولانی مدت ادامه پیدا کند که به آن کم خوابی مزمن گفته می شود. فرد در کم خوابی مزمن حداقل سه شب در هفته به مدت یک ماه یا طولانی تر دچار بی خوابی می شود.



یکی دیگر از روش های درمان اختلال خواب ، تغییرات در سبک زندگی می باشد. ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به خصوص هنگامی که به همراه درمان های پزشکی انجام شود.

سندروم پای بی قرار

یکی دیگر از انواع اختلالات خواب ، سندروم پای بی قرار است. این عارضه، یعنی نیاز شدید به تکان دادن پاها. این نیاز گاهی اوقات با حس مور مور شدن و سوزش در پاها همراه است. درحالی که این علائم می توانند در طول روز اتفاق بیفتند، اما در شب بسیار بیشتر است. سندروم پای بی قرار با مشکلات خاصی مانند پارکینسون در ارتباط است.



چگونگی تشخیص اختلال خواب

برای تشخیص اختلال خواب ، بهتر است به پزشک مراجعه شود و با معاینه فیزیکی اطلاعاتی در مورد علائم و سابقه ی پزشکی جمع آوری شود. همچنین می شود آزمایش های مختلفی را تجویز کرد. از جمله این آزمایش ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

پلی سامنوگرافی (تست خواب): اولین آزمایش اختلالات خواب ، پلی سومنوگرافی و یا تست خواب می باشد. مطالعه ای مربوط به خواب است که سطوح اکسیژن، حرکات بدن و امواج مغزی را ارزیابی می کند تا مشخص کند که آنها چگونه باعث اختلال در خواب می شوند.

الکتروانسفالوگرام: یکی دیگر از آزمایشات برای تشخیص اختلال خواب ، الکتروانسفالوگرام می باشد. آزمایشی که فعالیت الکتریکی را در مغز بررسی می کند و هرگونه مشکلات احتمالی مربوط به این فعالیت را شناسایی

می کند.

آزمایش خون ژنتیک: نوع دیگر آزمایش اختلال خواب، آزمایش خون ژنتیک می باشد. یک آزمایش خون که معمولاً برای تشخیص نارکولپسی و سایر مشکلات سلامتی زمینه‌ای به کار می‌رود که ممکن است موجب بروز مشکلات خواب شوند.

این آزمایش‌ها می‌توانند در تعیین دوره‌ی درمان مناسب برای اختلالات خواب، بسیار ضروری باشند.

چگونگی درمان اختلالات خواب

درمان اختلالات خواب می‌تواند با توجه به نوع و علت زمینه‌ای آنها متفاوت باشد. برای درمان اختلالات خواب همان‌طور که گفته شد بهتر است که به پزشک مراجعه شود و پزشک هم با معاینه و انجام آزمایش، بیماری را تشخیص دهد. علاوه بر پزشک برای درمان این مشکل می‌توان سبک زندگی را تغییر داد.

درمان پزشکی

همان‌طور که گفته شد یکی از راه‌های درمان این مشکل، درمان پزشکی می‌باشد. در این روش پزشک می‌تواند با تجویز قرص‌های خواب‌آور، مکمل‌های ملاتونین و داروهای مربوط به مشکلات سلامتی زمینه‌ای این اختلال را درمان کند. گاهی هم برای آپنه‌ی خواب، از دستگاه تنفس یا جراحی استفاده می‌کند، او همچنین برای دندان قروچه، محافظ دندان را مورد استفاده قرار می‌دهد.

تغییرات سبک زندگی

همان‌طور که گفته شد یکی دیگر از روش‌های درمان اختلال خواب، تغییرات در سبک زندگی می‌باشد. ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می‌تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به‌خصوص هنگامی که به همراه درمان‌های پزشکی انجام شود. برخی از تغییراتی که باید در نظر گرفته شود موارد زیر می‌باشد:



- ❖ سبزیجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی خود قرار دهید و مصرف قند و شکر را کاهش دهید.
- ❖ برنامه‌ی خواب منظم داشته باشید و نسبت به انجام آن پایبند باشید.
- ❖ به وسیله ورزش کردن، اضطراب و استرس خود را کم کنید
- ❖ مصرف کافئین را مخصوصاً در در اواخر بعدازظهر یا شب کم کنید
- ❖ قبل از خواب مایعات و آب کمتری بخورید تا به خاطر ادرار مجبور نباشید که از خواب بیدار شوید
- ❖ همچنین مصرف تنباکو و الکل را کاهش دهید
- ❖ وعده‌های کم کربوهیدرات کوچک‌تر قبل از خواب بخورید.
- ❖ خوابیدن و بیدار شدن در یک ساعت مشخص در هر روز نیز می‌تواند کیفیت خواب شما را به‌طور قابل توجهی افزایش دهد. درحالی‌که ممکن است در آخر هفته‌ها وسوسه شوید تا دیرتر از خواب بیدار شوید، اما این کار می‌تواند بیدار شدن و به خواب رفتن را در طول هفته‌ی کاری برای شما دشوارتر سازد.

مهسا دهقانی (کارشناس ارشد روان شناسی بالینی)