

اختلالات و مشکلات خوابیدن و روش های درمان آن را بشناسید

خواب یکی از نیازهای اصلی و ضروری انسان است که فواید روحی و جسمی بسیاری دارد، از جمله تقویت حافظه، کاهش استرس، افزایش تمرکز، کمک به ثابت نگه داشتن وزن و بعضی از مردم به محض آنکه سرشان را روی بالش می گذارند، خوابشان می برد، اما به خواب رفتن بقیه چندین ساعت طول می کشد یا در طول شب چندبار از خواب بیدار می شوند.

داشتن یک خواب شبانه ی خوب و کافی یکی از مهم ترین کارهایی است که می توانید در جهت حفظ سلامتی بدن و همچنین آرامش فکر و ذهن تان انجام دهید. خواب کافی زمان و انرژی لازم را در اختیار بدن تان قرار می دهد تا از اضطراب ها و نگرانی های روز گذشته جدا شود و برای روز آینده بازیابی و بازسازی گردد. اما مسئله اینجاست که هنگامی که پای خواب در میان باشد، تنها کمیت آن نیست که اهمیت دارد، بلکه کیفیت هم مهم است! اینکه در زمان بیداری چه احساسی دارید، به شدت به این بستگی دارد که چگونه می خوابید. به طور مشابه، درمان مسائلی مانند خستگی در طول روز و مشکلات خواب، معمولا در برنامه ی روزانه و سبک زندگی تان نهفته است. پس اگر شما هم چنین مسائلی را تجربه کرده اید، نکات زیر را امتحان کنید و از میان شان، آنهایی را پیدا کنید که بیشترین کمک را به بهبود خواب تان می کنند، باعث می شوند که احساس بهره وری بیشتری کنید، از نظر ذهنی آماده باشید، هیجانات تان را متعادل سازید و در طول روز پر انرژی باشید. پس در این مقاله ببینید چطور می توانید خواب راحتی داشته باشید.

نداشتن خواب کافی یا باکیفیت، می تواند عوارض جبران ناپذیری روی بدن داشته باشد. شاید شما بتوانید اثرات ظاهری یک یا چند شب بی خوابی را با چرت زدن در وسط روز و چند لیوان قهوه از بین ببرید، اما اگر این مشکل دائمی یا مزمن شود، آنگاه اوضاع واقعا از کنترل تان خارج خواهد شد.

درصد زیادی از مردم با نوعی اختلال خواب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اگر شما هم جزء این افراد هستید یا کسی را می‌شناسید که مدت‌هاست از بی‌خوابی و اختلالات خواب شکایت می‌کند، مطلب زیر را از دست ندهید!

اختلالات خواب چه هستند؟

اختلالات خواب، شرایطی هستند که بر توانایی خوب خوابیدن به‌طور منظم تأثیر می‌گذارند. این اختلالات چه در اثر یک مشکل سلامتی ایجاد شوند، چه به‌خاطر استرس بیش‌ازحد باشد، روزبه‌روز شایع‌تر می‌شوند.

اکثر افراد گاهی‌اوقات به‌علت استرس، برنامه‌های فشرده و سایر عوامل بیرونی، مشکلات خواب را تجربه می‌کنند. با این‌حال هنگامی‌که این مشکلات به‌طور منظم اتفاق می‌افتند و در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کنند، ممکن است نشان‌دهنده‌ی اختلال خواب باشند.

بسته به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است به‌سختی به‌خواب بروند و در طول روز به‌شدت احساس خستگی کنند. کمبود خواب می‌تواند روی انرژی، خلق‌وخو، تمرکز و سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد.

در برخی موارد، اختلالات خواب می‌توانند نشانه‌ای از یک مشکل سلامتی جسمی یا روحی باشند. این‌گونه مشکلات خواب معمولاً با درمان علت زمینه‌ای برطرف می‌شوند. هنگامی‌که اختلالات خواب در اثر یک بیماری دیگر ایجاد نشده باشند، درمان معمولاً شامل ترکیبی از درمان‌های پزشکی و تغییرات سبک زندگی است.

اگر حدس می‌زنید که ممکن است یک نوع اختلال خواب داشته باشید، لازم است فوراً برای تشخیص و درمان آن به پزشک مراجعه کنید. اختلالات خواب در صورتی‌که درمان نشوند،

عوارض منفی ایجاد می‌کنند که می‌توانند به مشکلات سلامتی بیشتر منجر شوند. آنها می‌توانند بر عملکرد شما در محل کار تأثیر بگذارند، باعث تنش و کشمکش در روابط شوند و در توانایی شما برای انجام فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد کنند.

علائم اختلالات خواب چیست؟

علائم می‌توانند بسته به شدت و نوع اختلال خواب، متفاوت باشند. همچنین اگر اختلالات خواب در نتیجه‌ی یک بیماری دیگر به‌وجود آمده باشند، ممکن است علائم مختلف و متنوعی از خود بروز دهند. باین‌حال علائم کلی اختلالات خواب عبارت‌اند از:

اشکال در به‌خواب رفتن یا در خواب ماندن؛

احساس خستگی در طول روز؛

نیاز شدید به چرت زدن در طول روز؛

تحریک‌پذیری یا اضطراب؛

نداشتن تمرکز؛

افسردگی.

چه چیزی باعث اختلالات خواب می‌شود؟

شرایط، بیماری‌ها و اختلالات بسیاری وجود دارند که می‌توانند باعث بروز اختلالات خواب شوند. در بسیاری از موارد، اختلالات خواب در نتیجه‌ی یک مشکل سلامتی زمینه‌ای به‌وجود می‌آیند.

۱. آلرژی‌ها و مشکلات تنفسی

Page | 4

آلرژی‌ها، سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می‌توانند تنفس را در شب دشوار کنند. ناتوانی در تنفس از طریق بینی نیز می‌تواند باعث مشکلات خواب شود.

۲. نوکتوریا

نوکتوریا یا تکرر ادرار شبانه ممکن است باعث شود چندین بار در طول شب از خواب بیدار شوید که همین در خواب‌تان اختلال ایجاد می‌کند. عدم تعادل هورمونی و بیماری‌های دستگاه ادراری می‌توانند در ایجاد این وضعیت نقش داشته باشند. اگر تکرر ادرار شما با خونریزی یا درد همراه است، حتما بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

درد مزمن

درد ثابت و دائمی می‌تواند به خواب رفتن را دشوار کند. حتی ممکن است پس از به خواب رفتن، شما را از خواب بیدار کند. برخی از شایع‌ترین علل درد مزمن عبارت‌اند از:

آرتروز؛

سندروم خستگی مزمن؛

فیبرومیالژیا (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن)؛

بیماری التهابی روده؛

سر درد مداوم؛

کمر درد مداوم.

در برخی موارد، درد مزمن ممکن است با اختلالات خواب تشدید شود. به‌عنوان مثال پزشکان بر این باورند که پیشرفت فیبرومیالژیا ممکن است با مشکلات خواب مرتبط باشد.

استرس و اضطراب

Page | 5

استرس و اضطراب، اغلب بر کیفیت خواب تأثیر منفی می‌گذارند. در این شرایط به خواب رفتن یا در خواب ماندن برای شما دشوار می‌شود. کابوس دیدن، حرف زدن در خواب یا راه رفتن در خواب نیز ممکن است خوابتان را برهم بزند.

انواع اختلالات خواب چه هستند؟

انواع بسیار مختلفی از اختلالات خواب وجود دارند که برخی از آنها ممکن است به دلیل مشکلات سلامتی زمینه‌ای ایجاد شوند.

۱. بی‌خوابی

بی‌خوابی عبارت است از ناتوانی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن. بی‌خوابی می‌تواند به‌خاطر پرواززدگی (jet leg)، استرس و اضطراب و هورمون‌ها یا مشکلات گوارشی ایجاد شود؛ همچنین ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری دیگر باشد. بی‌خوابی برای سلامت کلی و کیفیت زندگی شما بسیار مضر است و می‌تواند باعث بروز مشکلات زیر شود:

افسردگی؛

اشکال در تمرکز؛

تحریک‌پذیری؛

افزایش وزن

ایجاد اختلال در عملکرد شما در مدرسه یا محل کار.

متأسفانه بی‌خوابی در ایالات متحده، بسیار شایع است. تقریباً ۵۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی در برهه‌ای از زندگی‌شان دچار بی‌خوابی می‌شوند. این اختلال بیشتر از همه در میان سالمندان و زنان دیده می‌شود.

سه نوع بی‌خوابی وجود دارد:

مزمّن: هنگامی‌که بی‌خوابی به‌طور منظم برای حداقل یک ماه ادامه دارد.

متناوب: هنگامی‌که بی‌خوابی به‌صورت دوره‌ای اتفاق می‌افتد.

گذرا: هنگامی‌که بی‌خوابی در هر بار فقط برای چند روز طول می‌کشد.

۲. آپنه‌ی خواب

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

۳. پاراسومنیایها

پاراسومنیایها، گروهی از اختلالات خواب هستند که باعث حرکات و رفتارهای غیرطبیعی در هنگام خواب می‌شوند. آنها عبارت‌اند از:

راه رفتن در خواب؛

حرف زدن در خواب؛

نالہ کردن در خواب؛

کابوس‌های شبانه؛

شب‌اداری؛

دندان قروچه یا فشردن فک‌ها روی هم.

۴. سندروم پای بی‌قرار

Page | 7

سندروم پای بی‌قرار (RLS) یعنی نیاز شدید به تکان دادن پاها. این نیاز گاهی اوقات با حس مور مور شدن و سوزش در پاها همراه است. در حالی که این علائم می‌توانند در طول روز اتفاق بیفتند، اما در شب بسیار شایع‌تر هستند RLS. اغلب با مشکلات سلامتی خاص از جمله ADHD و بیماری پارکینسون مرتبط است، اما علت دقیق آن مشخص نیست.

۵. نارکولپسی

نارکولپسی حملات خوابی است که در طول روز اتفاق می‌افتند. این بدان معناست که شما ناگهان احساس خستگی می‌کنید و بدون اطلاع به خواب می‌روید. این اختلال اغلب می‌تواند به فلج خواب نیز منجر شود؛ وضعیتی که باعث می‌شود شما قادر نباشید بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، بدن‌تان را حرکت دهید.

هرچند نارکولپسی ممکن است به‌خودی‌خود رخ دهد، اما معمولاً به اختلالات عصبی خاصی مانند اسکروز چندگانه یا ام اس (MS) مربوط است.

اختلالات خواب چگونه تشخیص داده می‌شوند؟

پزشک شما اول یک معاینه‌ی فیزیکی انجام خواهد داد و اطلاعاتی در مورد علائم و سابقه‌ی پزشکی شما جمع‌آوری می‌کند. همچنین ممکن است آزمایش‌های مختلفی را برای شما تجویز کند، از جمله:

پلی‌سومنوگرافی (تست خواب): مطالعه‌ای مربوط به خواب است که سطوح اکسیژن، حرکات بدن و امواج مغزی را ارزیابی می‌کند تا مشخص کند که آنها چگونه باعث اختلال در خواب می‌شوند.

الکتروانسفالوگرام: آزمایشی که فعالیت الکتریکی را در مغز بررسی می‌کند و هرگونه مشکلات احتمالی مربوط به این فعالیت را شناسایی می‌کند.

آزمایش خون ژنتیک: یک آزمایش خون که معمولاً برای تشخیص نارسایی و سایر مشکلات سلامتی زمینه‌ای به‌کار می‌رود که ممکن است موجب بروز مشکلات خواب شوند.

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

اختلالات خواب چگونه درمان می‌شوند؟

درمان اختلالات خواب می‌تواند بسته به نوع و علت زمینه‌ای آنها متفاوت باشد و به‌طور کلی شامل ترکیبی از درمان‌های پزشکی و تغییرات سبک زندگی است.

درمان‌های پزشکی

درمان پزشکی برای اختلالات خواب ممکن است شامل هر یک از موارد زیر باشد:

قرص‌های خواب‌آور؛

مکمل‌های ملاتونین؛

داروی آلرژی یا سرماخوردگی؛

داروهای مربوط به مشکلات سلامتی زمینه‌ای؛

دستگاه تنفس یا جراحی (معمولاً برای آپنه‌ی خواب)؛

محافظ (نایت‌گارد) دندان (معمولاً برای دندان قروچه).

تغییرات سبک زندگی

ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می‌تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به‌خصوص هنگامی‌که به همراه درمان‌های پزشکی انجام شود. اینها برخی از تغییراتی هستند که باید در نظر بگیرید:

گنجاندن سبزیجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی‌تان و کاهش مصرف قند (شکر)؛

کاهش اضطراب و استرس به‌وسیله‌ی ورزش کردن؛

داشتن برنامه‌ی خواب منظم و پایبندی به آن؛

نوشیدن آب کمتر قبل از خواب؛

محدود کردن مصرف کافئین، به‌خصوص در اواخر بعدازظهر یا شب؛

کاهش مصرف تنباکو و الکل؛

خوردن وعده‌های کم کربوهیدرات کوچکتر قبل از خواب

خوابیدن و بیدار شدن در یک ساعت مشخص در هر روز نیز می‌تواند کیفیت خواب شما را به‌طور قابل‌توجهی افزایش دهد. درحالی‌که ممکن است در آخر هفته‌ها وسوسه شوید تا دیرتر از خواب بیدار شوید، اما این کار می‌تواند بیدار شدن و به‌خواب رفتن را در طول هفته‌ی کاری برای شما دشوارتر سازد.

چشم‌انداز اختلالات خواب

اثرات اختلالات خواب می‌توانند آن‌قدر مخرب باشند که شما به کمک فوری نیاز پیدا کنید. متأسفانه حل مشکلات خواب طولانی‌مدت به زمان بیشتری نیاز دارد. بااین‌حال اگر برنامه‌ی درمانی‌تان را به‌دقت دنبال کنید و به‌طور منظم با پزشکتان در ارتباط باشید، درنهایت می‌توانید راهی برای غلبه بر این مشکل و داشتن خوابی بهتر پیدا کنید. همچنین ممکن است لازم باشد برای به‌دست آوردن اطلاعات بیشتر و در میان گذاشتن آن با پزشکتان، به وبسایت انجمن پزشکی خواب ایران مراجعه کنید .