

Normal sleep



مقدمه

● خواب یکی از نیازهای انسان است که یک فرایند بیولوژیک جهانی مشترک بین انسان ها است.

چرا به خواب نیاز داریم؟

● بسیاری از افراد تیم سلامت از عواقب کمبود مزمن خواب بی اطلاعند،

نظیر افزایش ریسک ابتلا به:

● فشارخون

● دیابت

● چاقی

● افسردگی

● حمله قلبی

● حمله مغزی

تعریف خواب

● خواب حالت تغییر یافته از هوشیاری که در آن ادراک فرد از محیط و پاسخ به آن کاهش می یابد.

فیزیولوژی خواب

● کنترل چرخه طبیعی خواب:

RAS (سیستم فعال سازی شبکه ای) واقع در ساقه مغز.

● این سیستم پیام ها را از سیستم عصبی محیطی دریافت کرده و به قشر مغز می فرستد.

● نوروترانسمیترهای مهم در سیکل خواب و بیداری:

1- سروتونین

2- ملاتونین

3- استیل کولین، دوپامین و نورآدرنالین

انواع خواب

○ خواب بدون حرکت سریع چشم

Non rapid eye movement or NREM

○ خواب با حرکت سریع چشم

Rapid eye movement or REM

مراحل خواب

■ خواب NREM دارای 3 مرحله است:

■ مرحله 1: خواب خیلی سبک (چند دقیقه)

■ مرحله 2: اکثر کارکردهای فیزیولوژیک و فعالیت مغزی نسبت به حالت بیداری به میزان چشمگیری کاهش مییابد.

■ مرحله 3: عمیق ترین مرحله خواب یا خواب دلتا

شخص به سختی بیدار می شود. خرو پف؛ کاهش نبض و تنفس 20 تا 30 درصد کمتر از بیداری.

NREM

- در خواب NREM ضربان قلب، تنفس، فشار خون کاهش مییابد.
- جریان خون در اکثر بافتها از جمله مغز مختصری کاهش مییابد.
- ثبات دمائی بدن وجود دارد.
- حرکات غیرارادی و دوره‌های در عضلات بدن مشاهده می شود.
- اگر فرد در این مرحله NREM بیدار شود دچار اختلال جهت‌یابی بوده و تفکرش آشفته است.
- بیدار شدنهای کوتاه مدت از خواب عمیق (مرحله 3) نیز همراه فراموشی نسبت به رویدادهای حین بیداری است.
- خواب NREM، برای سلامتی فیزیولوژیک بدن ضروری است.

NREM (75 percent)

REM (25 percent)

REM

- هر 90 دقیقه، خواب REM تکرار می شود.
- در REM نبض و فشار خون بالاتر از NREM و اغلب بالاتر از حالت بیداری است.
- مصرف اکسیژن مغز نیز بالا میرود.
- حرارت بدن با تغییر حرارت محیط تغییر میکند.
- فلج تقریباً کل عضلات اسکلتی ایجاد میشود.
- متمایزترین خصوصیت REM ، دیدن رؤیا است.
- خواب REM، برای تعادل روحی - روانی و اجتماعی، ضروری است.



کارکردها و تأثیر خواب

- خواب کارکرد تعادلی و ترمیمی داشته و به نظر میرسد در تنظیم درجه حرارت و حفظ انرژی اهمیت اساسی دارد.
- خواب با تسریع سنتز پروتئینها به ترمیم قوای بدن کمک میکند.
- میزان خواب متعاقب کار جسمانی و ورزش، افزایش فعالیت ذهنی و موقعیتهای یادگیری دشوار، گرسنگی، بیماری، حاملگی، استرس روانی، ممکن است افزایش یابد.

الگوهای خواب در سنین مختلف:

- دوره نوزادی: الگوی نامنظم خواب؛ 12 تا 18 ساعت خواب،
- نکته: قرار دادن نوزاد در رختخواب وقتیکه خواب آلوده است (کمک به خود تسکین دهندگی نوزاد).
- دوره نوپایی: نیاز به 12 تا 14 ساعت خواب و خواب کوتاه بعد از ظهر.
- دوره پیش دبستانی: نیاز به 11 تا 13 ساعت خواب، مقاومت در برابر خوابیدن.
- دوره دبستان: نیاز به 10 تا 11 ساعت خواب؛ آموزش عادات سالم خوابیدن.
- در سنین نوجوانی و بزرگسالی، با افزایش سن نیاز به خواب، کاهش می یابد.
- سالمندان، تمایل به زود خوابیدن و زود از خواب بیدار شدن دارند.

شیوع اختلال خواب در این موارد بیشتر میشود:

- جنسیت زن ،
- وجود اختلال طبی و روانی ،
- سن بالا ،
- سوء مصرف مواد .



عوامل موثر بر خواب:

- بیماری: ناشی از درد، تنگی نفس، مشکل معده و ...
- محیط: سر و صدای محیط، فقدان محرک معمول یا وجود محرکهای جدید
- سبک زندگی: داشتن یک برنامه زمانی نامنظم
- استرس عاطفی: بیشترین علت مشکل در بخواب رفتن
- محرکها و الکل: عملکرد مشابه با محرکهای سیستم عصبی مرکزی
- رژیم غذایی: رژیم کاهش دهنده وزن منجر به افزایش کلی زمان خواب می شود.
- سیگار
- داروها:
- **مختل کننده خواب REM:** بتابلوکرها، داروهای ضد احتقان، داروهای مخدر؛ برونکودیلاتورها
- **افزایش دهنده خواب روزانه:** داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین ها و مواد مخدر

اختلالات رایج خواب

● الف) بی خوابی:

● ناتوانی در بخواب رفتن یا خواب ماندن (عدم احساس راحتی بعد از بیدار شدن از خواب).

● حاد یا مزمن

● بیخوابی‌هایی که حداقل یک ماه طول میکشند، رابطه آشکاری با نشانه‌های رفتاری و روانشناختی اختلالات روانی شناخته شده بالینی دارند.

● اشکال در به خواب رفتن معمولاً ناشی از اضطراب است.

● در بیخوابی مربوط به اختلال افسردگی، شروع خواب معمولاً

لأ طبیعی است ولی در خلال نیمه دوم شب بیداریهای مکرر و سحرخیزی زودتر



ب) خواب آلودگی شدید روزانه

● علل:

● هایپرسومنیا

● نارکولپسی

● آپنه خواب

● خواب ناکافی

هایپر سومنیا

● **تعریف:** با وجود خواب کافی در شب، باز هم در طول روز نمی تواند بیدار بماند.

● **علل:**

- 1- آسیب CNS
- 2- آسیب کلیه یا کبد
- 3- اسیدوز دیابتی
- 4- کم کاری تیروئید

هایپرسومنیا، کمتر جنبه روانی دارد.

نارکولپسی

- حملات خواب یا خواب آلودگی شدید طی روز
- علت: کمبود هیپوکرتین در CNS (عامل تنظیم کننده خواب)



نارکولپسی

- اشکال مکرر در اجزاء خواب REM و گذار بین خواب و بیداری که با توهمات پیش خوابی و پس خوابی یا فلج خواب در شروع یا پایان دوره‌های خواب ظهور میکند.
- **نارکولپسی** نوعی صرع یا نوعی اختلال روانزاد نیست.
- بلکه نوعی ناهنجاری مکانیسم‌های خواب سیستم اعصاب مرکزی است و عموماً قبل از 30 سالگی شروع میشود.

درمان نارکولپسی

- وادار کردن بیمار به خوابهای اجباری و کوتاه مدت در زمان مشخص از روز در بسیاری از موارد کفایت مینماید.
- داروهای محرک نظیر **متیل فنی دیت** نیز مفید هستند. احتمال وابستگی به این دارو نیز وجود دارد و در تجویز آن باید دقت و احتیاط صورت گیرد.

آینه خواب

- وقفه کوتاه و مکرر تنفس در طول خواب.
- همه افراد درجاتی از آینه خواب را دارند.
- 5 رخداد آینه بیش از 10 ثانیه در ساعت: غیر طبیعی
- علایم:
خروپف بلند، بیداری مکرر شبانه، خواب آلودگی شدید روزانه، سردرد صبحگاهی، تحریک پذیری
- 3 نوع رایج:
آینه انسدادی، آینه مرکزی و آینه ترکیبی

خواب ناکافی

- بیمار به طور ارادی اما اغلب ندانسته دچار نوعی محرومیت مزمن خواب است و شکایت جدی اش خواب آلودگی روزانه است.
- برخی افراد بخصوص دانشآموزان و اشخاص شب کار که میخواهند کارهای شبانهشان را انجام دهند و در عین حال زندگی روزانه فعال داشته باشند.
- ممکن است به طور جدی خود را از خواب محروم کنند و در طول ساعات بیداری دچار خواب آلودگی هستند.

پاراسومنیا

● رفتارهایی که ممکن است با خواب تداخل کند و حتی حین خواب بروز کند.

● مثال هایی از پاراسومنیا:

1- دندان قروچه (Bruxism)

2- شب ادراری (Enuresis)

3- حرف زدن در خواب

4- راه رفتن در خواب (Somnambulism)

بهداشت خواب:

- -تنظیم زمان خوابیدن و بیدار شدن به صورت منظم
- -در صورت گرسنه بودن، قبل از خواب یک غذای سبک بخورید.
- -یک برنامه ی ورزشی منظم داشته باشید -یک ساعت قبل از رفتن به رخت خواب آرامش داشته باشید .
- -اگر در مورد مسئله ای نگران هستید قبل از رفتن برای خواب آن را روی کاغذ بنویسید و برای صبح بگذارید.
- -محیط اتاق خواب را (سرد) و خنک کنید .
- -اتاق خواب تاریک باشد
- -اتاق خواب ساکت باشد
- -در طول روز نخوابید.
- -در زمان بی خوابی مرتب به ساعت نگاه نکنید.
- -قبل از رفتن به رختخواب فعالیت سنگین نداشته باشید (برای اینکه خودتان را خسته کنید).
- -در رختخواب تلویزیون تماشا نکنید (در حالی که بی خواب هستید)
- -پس از خواب غذای سنگین نخورید.
- - قهوه نخورید
- -سیگار نکشید.
- -الکل نخورید. -در رختخواب کتاب نخوانید. -در رختخواب غذا نخورید.
- -تلفنی در رختخواب صحبت نکنید. -در رختخواب ورزش نکنید.
- برای درمان بیمار در هر زمان باید فقط روی یکی یا دومورد از این گزینه ها کار کرده نه تمام آنها .

