



شماره سند : TR/QI/103  
گروه هدف : بیماران و همراهیان  
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵  
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵  
ویرایش : ۰۳

## اختلالات خواب

آموزش به بیمار و همراهیان

\*\*\* خواب بعد از ظهر را نباید یک ضرورت و عادت قرار داد زیرا موجب بی خوابی های ابتدای خواب می شود، البته برای بچه ها و افراد دچار کم خوابی لازم است.



### آیا جایگزینی برای خواب وجود دارد؟

خواب جایگزینی ندارد و نیاز خواب باید در هر صورت تأمین شود. اگر بعضی شب ها کمتر بخوابیم باید به هر حال این کمبود را جبران کنیم. بدن ما حساسگر است؛ کم خوابی را تحمل میکند اما فراموش نمی کند. مصرف برخی داروها، چای و قهوه و مواد کافئین دار به بیدار ماندن کمک می کنند اما جای خواب را نمی گیرند. در ضمن کیفیت خواب شب را نمی توان با خواب روز مقایسه کرد.

منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان ([www.javadalaemehosp.ir](http://www.javadalaemehosp.ir)) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

کاهش نگرانی می تواند زمینه را برای خواب راحت فراهم سازد. برای کاهش این نگرانیها بهتر است فرد برنامه ریزی مشخص داشته باشد و زمان خاصی به مشکلاتی که باعث نگرانی و دلشوره در او شده است اختصاص دهد تا در زمان خواب به آنها فکر نکند. مصرف کافئین را در فاصله ی ۴ الی ۶ ساعت قبل از خواب باید محدود کرد.



### آیا اختلالات خواب علت بیماریهای دیگر است یا خود از سایر ناهنجاری ها ناشی می شود؟

هر دو صورت امکان پذیر است. ریشه بسیاری از مشکلات در خواب است. بیماریهای قلبی و عروقی، بیماری های مغز و اعصاب مثل سکتة های مغزی، بیماریهای غدد درون ریز مثل دیابت، بیماریهای اعصاب و روان مانند افسردگی، بیماریها و مشکلات شغلی مثل کاهش عملکرد و افزایش بروز خطا میتواند، هم و سوانح ناشی از اختلالات خواب بوده یا توسط این اختلالات تشدید شود.

اگر کسی که در سن رشد و آموزش است، نتواند به درستی بخوابد، قدرت یادگیری و تمرکز او کاهش میابد.

فرد خواب آلوده نمی تواند به درستی کار، تحصیل و حتی زندگی کند زیرا آن طور که باید از زمانش بهره نمی برد. افرادی که تحت فشار روانی هستند و اضطراب و استرس زیادی را تحمل می کنند نیز دچار بی خوابی یا خواب نامناسب می شوند.

تقریباً یک سوم زندگی ما در خواب سپری میشود به اعتقاد بسیاری از پژوهشگران خواب مرحله‌هایی از استراحت و تجدید قواست که این تجدید قوا بیشتر روحی است تا جسمی. مغز همواره برای بهتر کار کردن به فرصتی برای ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی نیاز دارد به همین خاطر به هنگام خواب سلولهای خاصی در مغز فعالیت دارند و هرچه کمبود خواب بیشتر باشد این سلولها مجبور به فعالیت بیشتری هستند. **کمبود خواب** قابلیت شناسایی انسان را تحلیل می‌برد و پس از سه تا چهار روز بی‌خوابی، مغز دیگر نمیتواند به درستی کار کند و ممکن است شخص دچار توهم شود.



## اختلالات خواب

### تعریف خواب خوب:

چند ساعت خواب منظم که پس از بیدار شدن احساس نشاط جسمی - فکری داشته باشیم. بسیاری از مردم خواب راحتی ندارند و گرفتار اختلالات خواب هستند. آپنه خواب (قطع تنفس)، بیخوابی، خروپف، سندرم پاهای بیقرار در خواب، راه رفتن هنگام خواب، صحبت کردن در خواب، کابوسها و وحشت‌های شبانه از جمله مشکلاتی هستند که بسیاری از مردم با آن مواجه هستند.

### بیماریهای مرتبط با خواب

مشکلات مرتبط با خواب از حیثه وسیعی برخوردار است. بدخوابی، بیخوابی و دیگر اختلالات مرتبط با خواب باعث پایین آمدن کیفیت خواب و بیماریهای مرتبط با خواب می‌شوند به گونه‌ای که تا کنون حدود ۱۶۸ بیماری مرتبط با خواب شناخته شده است.

چنانچه فرد خواب عمیق شبانه را تجربه نکند در طول روز دچار خواب آلودگی و خستگی میشود که این امر منجر به بروز مشکلاتی در محیطهای کاری افراد و یا منجر به بروز تصادفات خواهد شد.



## بی خوابی

حدود یک سوم مردم از بیخوابی رنج می‌برند. اینان افرادی هستند که خواب ممتد و کافی ندارند.

معمولاً این افراد به آسانی به خواب نمیروند، نیمه شب از خواب می‌پروند و یا اینکه صبح خیلی زود، بدون احساس طراوت و شادابی از خواب بیدار میشوند.

آنها معمولاً خسته و زود رنج هستند و حتی نمیتوانند هنگام کارهای ساده تمرکز کنند. بیخوابی دلیل خاصی ندارد. و افراد با سن بالای ۶۰ سال، زنان و کسانی که سابقه افسردگی دارند بیش از سایرین دچار این عارضه میشوند.

فشار عصبی، از دست دادن نزدیکان، شرکت در امتحان، مشکلات کاری، جراحی، عمل جراحی و غیره میتوانند الگوی خواب را بر هم بزنند که در این گونه موارد، معمولاً پس از عادی شدن شرایط، وضعیت خواب هم طبیعی میشود.

یکی از **شایعترین** علل اختلال خواب، رعایت نکردن اصول مربوط به بهداشت خواب است که اثرات زیادی در بهبود کیفیت خواب دارد.

**بهداشت خواب** شامل مجموعه اقداماتی است که به افراد کمک میکند خواب راحتی داشته باشند مهمترین نکته در خصوص بهداشت خواب همراهی با ساعت زیستی بدن است، چرخه‌های خواب و بیداری هر فرد توسط ساعت زیستی بدن اوتنظیم میشود.

برخی افراد برای **سرحال** شدن باید ۹ ساعت بخوابند و برخی به ۶ ساعت خواب نیاز دارند، ولی؛ اکثر افراد به حدود ۷ یا ۸ ساعت خواب نیاز دارند.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بعدازظهرها و مواجه با نور در ساعات بیداری به تنظیم ساعت زیستی کمک می‌کند. فرد باید سعی کند، در زمان خستگی به رختخواب برود اگر در شروع خواب مشکل داشت، باید به اتاق دیگری برود و با انجام کارهایی مثل مطالعه یا گوش دادن به رادیو تا حد امکان دچار خواب آلودگی شود و بعد برای خواب به رختخواب برود. بهبود محیط فیزیکی خواب، در خواب راحت تأثیر دارد، استفاده از تشک‌هایی که خیلی نرم و خیلی سفت نباشد، مناسب بودن دمای اتاق خواب، تاریکی اتاق خواب، آرام و ساکت بودن محیط خواب و در موارد نیاز استفاده از گوش‌بندها در بهبود خواب نقش مهمی دارند.

**نیکوتین موجود در سیگار**، ماده‌ای محرک است عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش فشارخون را در پی دارد که باعث می‌شود فرد برای بخواب رفتن، مدت زمان بیشتری را صرف کند. یکی از علل بیخوابی، نگرانی و دلشوره است.