



مرکز آموزشی ، درمانی و تحقیقاتی رازی ایلام

مجموعه پمفلت‌های آموزشی

عنوان آموزشی:

کم خوابی، بی خوابی و بهداشت خواب



کم خوابی چیست؟

کم خوابی می تواند مشکلاتی را در تمام کارهای روزمره ایجاد کند. تحقیقات نشان داده است کم خوابی تاثیر زیادی روی تصادف با ماشین، کم شدن قابلیت موقع کار، جراحات حین کار کردن، مشکلات حافظه و بدخلقی دارد و به تازگی مشخص شده است کم خوابی با مشکلات قلبی، چاقی و دیابت نیز در ارتباط است.

دوره خواب
نامنظم



علائم کم خوابی چیست؟

علائم بسته به نوع اختلال خواب متفاوت است، اما می تواند شامل:

- ◀ خواب آلودگی بیش از حد در طول روز
- ◀ مشکل در به خواب رفتن و یا در خواب ماندن
- ◀ خُرْخُر کردن و یا وقفه کوتاه تنفسی در طول خواب
- ◀ نیاز به حرکت پاها در حالت استراحت و یا داشتن حسی بد در پاها هنگام شب

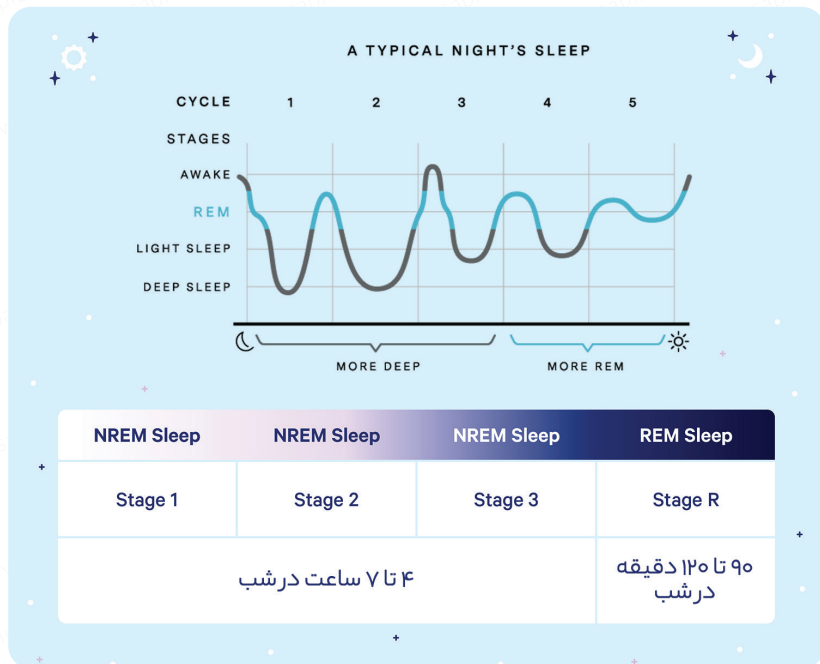
چرخه خواب چیست؟

دو نوع خواب وجود دارد:

◀ خواب REM

◀ خواب غیر REM

REM مخفف (Rapid Eye Movement) است و به معنای حرکت سریع چشم است. REM با خواب دیدن در ارتباط است. ۲۵٪ خواب طبیعی شامل حرکت سریع چشم می‌شود. باقی مدتی که خواب هستیم شامل خواب غیر REM است. اگر چرخه خواب شخصی اینگونه باشد این فرد خوابی راحت در طول شب خواهد داشت.



چه مقدار خواب کافی است؟

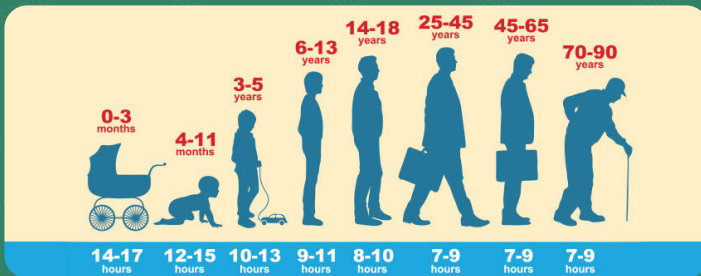
احتیاج به خواب در هر فرد می‌تواند متفاوت باشد:

۱۶ ساعت برای نوزادان

۹ ساعت برای نوجوانان

۷-۸ ساعت برای افراد بالغ

به‌خاطر داشته باشید بعضی از افراد بزرگسال با ۵ ساعت خواب هم احساس آرامش می‌کنند و بعضی نیاز به ۱۰ ساعت خواب دارند.



بی‌خوابی و بهداشت خواب

در بسیاری از موارد بی‌خوابی به دلیل رعایت نکردن بهداشت خواب است. بهداشت خواب شامل عادات بدی است که خواب را تحت تاثیر قرار می‌دهند. چند نمونه از این عادات شامل: خوردن قهوه یا چای قبل از خواب، سیگار کشیدن و خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب، هر شب در ساعت متفاوتی به رختخواب رفتن و یا به خواب رفتن در حالی که تلویزیون یا چراغ‌ها روشن است.

خُرخر کردن و آپنه در خواب

آپنه خواب (وقفه تنفسی حین خواب):

افرادی که این مشکل را دارند در طول خواب چندین مرتبه تنفسشان قطع می‌شود. این وقفه چند ثانیه‌ای در تنفس باعث می‌شود فرد از مرحله خواب عمیق به مرحله خواب سبک بازگردد. این مشکل باعث خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود. بسیاری از کسانی که آپنه خواب دارند از داشتن این مشکل بی‌خبر هستند. خُرپف و خُرخر کردن در خواب از نشانه‌های این مشکل است.

با چندین نشانه به وقفه تنفسی می‌توان شک کرد:

علائم روزانه:

- ◀ سردرد صبحگاهی و خشکی گلو
- ◀ خواب‌آلودگی شدید روزانه
- ◀ عدم تمرکز در کارهای روزانه و فراموشی
- ◀ چُرَت زدن در طول روز
- ◀ تحریک‌پذیری و عصبانیت و تغییر خلق و خو

علائم شبانه:

- ◀ خُرپف با صدای بلند
- ◀ تکرار ادراک شبانه
- ◀ احساس خفگی در حین خواب
- ◀ تنفس منقطع و بریده در طول شب
- ◀ مشاهده وقفه تنفسی حین خواب توسط اطرافیان

عوارض شایع وقفه تنفسی چیست؟

- ◀ افزایش فشار خون و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی
- ◀ افزایش احتمال ابتلا به سکته قلبی و یا مغزی
- ◀ افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و چاقی
- ◀ افزایش احتمال ابتلا به انواع بیماری‌های حاد ریوی

راه هوایی طبیعی



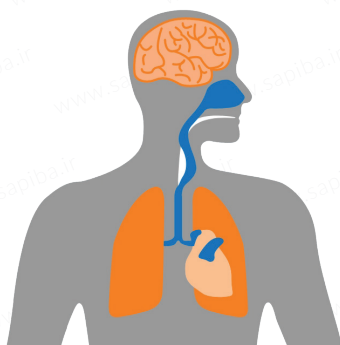
آپنه انسدادی خواب



وقفه تنفسی دقیقاً چیست؟

افت شدید دامنه تنفس و یا قطع تنفس برای مدت چندین ثانیه حین خواب وقفه تنفسی (آپنه تنفسی) گوییم. وقفه تنفسی در اغلب موارد با خرخر کردن همراه است. انواع مختلفی دارد:

- ◀ آپنه انسدادی خواب
- ◀ آپنه مرکزی خواب
- ◀ آپنه مختلط



آپنه انسدادی در خواب (OSA)

آپنه ی انسدادی در خواب یکی از اختلالات رایج در خواب است. اگر شما OSA دارید، به این معنی است که قسمتی از راه هوایی تان یا تمام آن حین خواب روی هم می‌خوابد و یا اصطلاحاً مسدود می‌شود.

وقتی که شما به خواب می‌روید ماهیچه‌های راه هوایی فوقانی شل می‌شوند، اگر شما به پشت بخوابید جاذبه باعث می‌شود زبان‌تان به عقب بیافتد، با باریک شدن مسیر راه هوایی کاهش میزان هوا برای رسیدن به ریه‌ها ایجاد می‌شود. < راه هوایی باریک سبب ایجاد خُرْخُر و ایجاد لرزش در گلو می‌شود.

آپنه زمانی اتفاق می‌افتد که مسیر راه هوایی کاملاً مسدود شود و تنفس به صورت موقت قطع شود. مسیر هوایی مکرراً می‌تواند در طول شب مسدود شود، هوا به ریه‌ها نمی‌رسد در نتیجه کاهش اکسیژن‌رسانی اتفاق می‌افتد، شما بیدار می‌شوید، بنابراین می‌توانید دوباره شروع به نفس کشیدن بکنید. < چندین نوبت بیداری در طول شب می‌تواند سبب خواب آلودگی در طول روز شود. < کمبود اکسیژن و چندین نوبت بیدار شدن در طول خواب نتایج منفی بر سلامت شما دارد.



نشانی: ایلام ، بانگنجا

تلفن تماس: 084 3224 8553

پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.

