

خواب به عنوان يك شاخص مهم سبك زندگي

عوارض سایكوسوماتيك (روان تنى) اختلالات خواب



دکتر سیده مهدیه نماینده

پزشک-اپیدمیولوژیست

معاون پژوهشی بیمارستان افشار

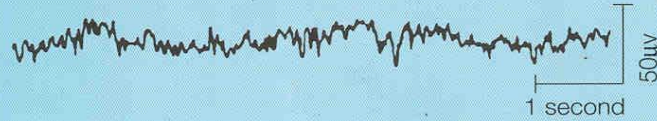
موسس کلینیک پیشگیری اولیه بیماریهای قلبی

تعریف خواب

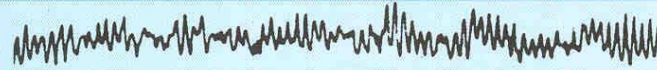


خواب عبارت است از عدم توانایی ارادی در کنترل محیط فیزیکی و کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهمهای بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی بشوند.

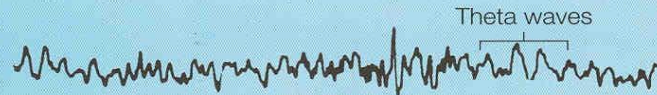
EEG Patterns in Sleep and Wakefulness



Awake
Low-voltage, high-frequency beta waves



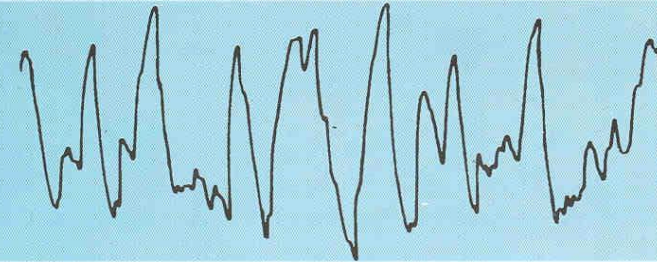
Drowsy
Alpha waves prominent



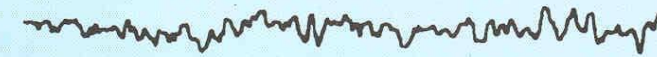
Stage 1 sleep
Theta waves prominent



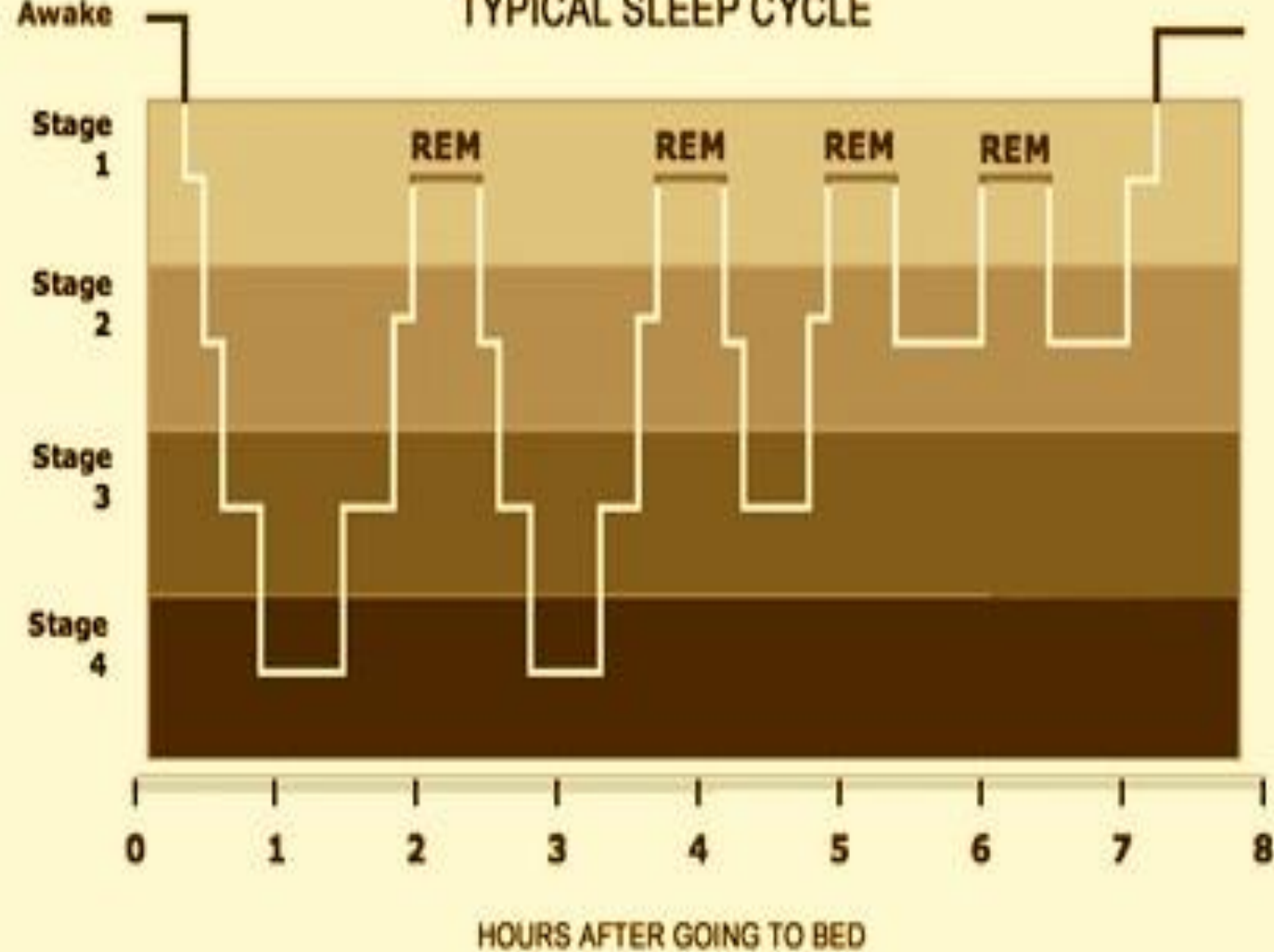
Stage 2 sleep
Sleep spindles and mixed EEG activity



Slow wave sleep (stage 3 and stage 4 sleep)
Progressively more delta waves (stage 4 shown)



REM sleep
Low-voltage, high-frequency waves



نقش ملاتونین در خواب



ملاتونین «هورمون تاریکی» نامیده میشود؛ چرا که در زمان خواب در تاریکی تولید شده و حتی با مقادیر کم نور تولید آن متوقف میشود.

این هورمون توسط غده «پینه آل» ترشح شده و در ایجاد و تنظیم ریتم خواب و بیداری در بدن، نقش دارد.

ساخت این هورمون بلافاصله بعد از آغاز تاریکی به اوج رسیده و سپس به تدریج در نیمه های شب کاهش مییابد.

در انسان بیشترین میزان ترشح این هورمون در بین سنین ۱ تا ۳ سالگی است که به تدریج با افزایش سن، از میزان آن کاسته میشود، به طوری که در یک فرد بالغ این میزان در مقایسه با یک کودک تا چندین برابر کاهش نشان میدهد.

ملاتونین و نور



نور، هنوز هم از طریق چشم به غده صنوبری مغز، در پستانداران میرسد و ترشح ملاتونین را کنترل میکند که در طول روز به خاطر وجود نور مهار میشود.

در شب تا وقتی که در **معرض نور روشن یا نور آبی** که ترشح ملاتونین را متوقف میکند و ما را بیدار نگه میدارد نباشیم، ملاتونین در جریان خون گردش دارد.



وقتی چشم از خورشید نور میگیرد ، تولید ملاتونین توسط غده صنوبری مغز مه‌ار میشود و هورمونهای تولید شده سبب بیدار نگه داشتن انسان میشود.

هنگامی که چشم نور دریافت نمیکند، ملاتونین در غده صنوبری تولید میشود و انسان احساس خستگی میکند.

اثرات ملاتونین



🌀 هنگامی که ملاتونین در جریان خون قرار میگیرد به عنوان یک پیامرسان عمل میکند.

🌀 واکنش بدن به این پیامها در جانوران مختلف، متفاوت است. برای مثال، موشها شبگرد هستند بنابراین ممکن است نقش ملاتونین، بیدار نگه داشتن جانور باشد.

🌀 در انسانها و سایر موجوداتِ روزگرد، این ماده بدن را برای استراحت آماده میکند و کمک میکند که بدن در **شب حالت سکون و آسایش** داشته باشد.



ملاتونین یک هورمون طبیعی است که در بدن ترشح میشود. این هورمون، وظایف متعددی دارد و در واقع **یک پادزهر طبیعی** محسوب می شود .

ملاتونین باعث کنترل و تنظیم ریتمهای بیولوژیک بدن شده و در بیشتر فرایندهای نوروفیزیولوژیکی شرکت دارد و به **تقویت سیستم ایمنی بدن** کمک زیادی میکند.



پژوهشها نشان داده اند که از تاثیر ملاتونین تحت عنوان یک آنتی اکسیدان، افزایش سیستم ایمنی، عامل پیشگیری از اختلالات خواب یاد شده است.

ملاتونین بافتها و سلولهای بدن ما را در وضعیت مناسبی نگه میدارد، زیرا با رادیکالهای آزاد، مقابله میکند.

این رادیکالهای آزاد، مولکولهای آسیب زننده به سلولهای بدن هستند که باعث پیری زودرس آنها و بروز بیماریهای مزمن میشوند.

فصل و ملاتونین



ملاتونین از نظر قدرت آنتی اکسیدانی، از **ویتامین E** نیز قوی تر است.

آنتی اکسیدانهایی مانند ملاتونین، درمانی مناسب برای مقابله با بیماریهایی مانند **آلزایمر، پارکینسون و غیره** هستند.

تولید ملاتونین، در روزهای کوتاه فصل زمستان، ممکن است زودتر و یا دیرتر شروع شود. این تغییر در روند ترشح ملاتونین، ممکن است در ایجاد علائم بیماری خلقی فصلی (SAD) (Seasonal A Disorders) یا افسردگی زمستانی، نقش داشته باشد.



✧ خواص ملاتونین به ما کمک میکند که در برابر شرایط تنش زا مقاومتر باشیم و با بیماریهای ویروسی به راحتی مقابله کنیم.

✧ این مولکولهای قوی، بدن را در برابر گذر زمان، ایمن تر کرده و پیری و عوارض آن را کمتر میکنند. زمانیکه سیستم ایمنی بدن قوی باشد به خوبی با بیماریها مقابله میکند.

ملاتونین در دوران یائسگی

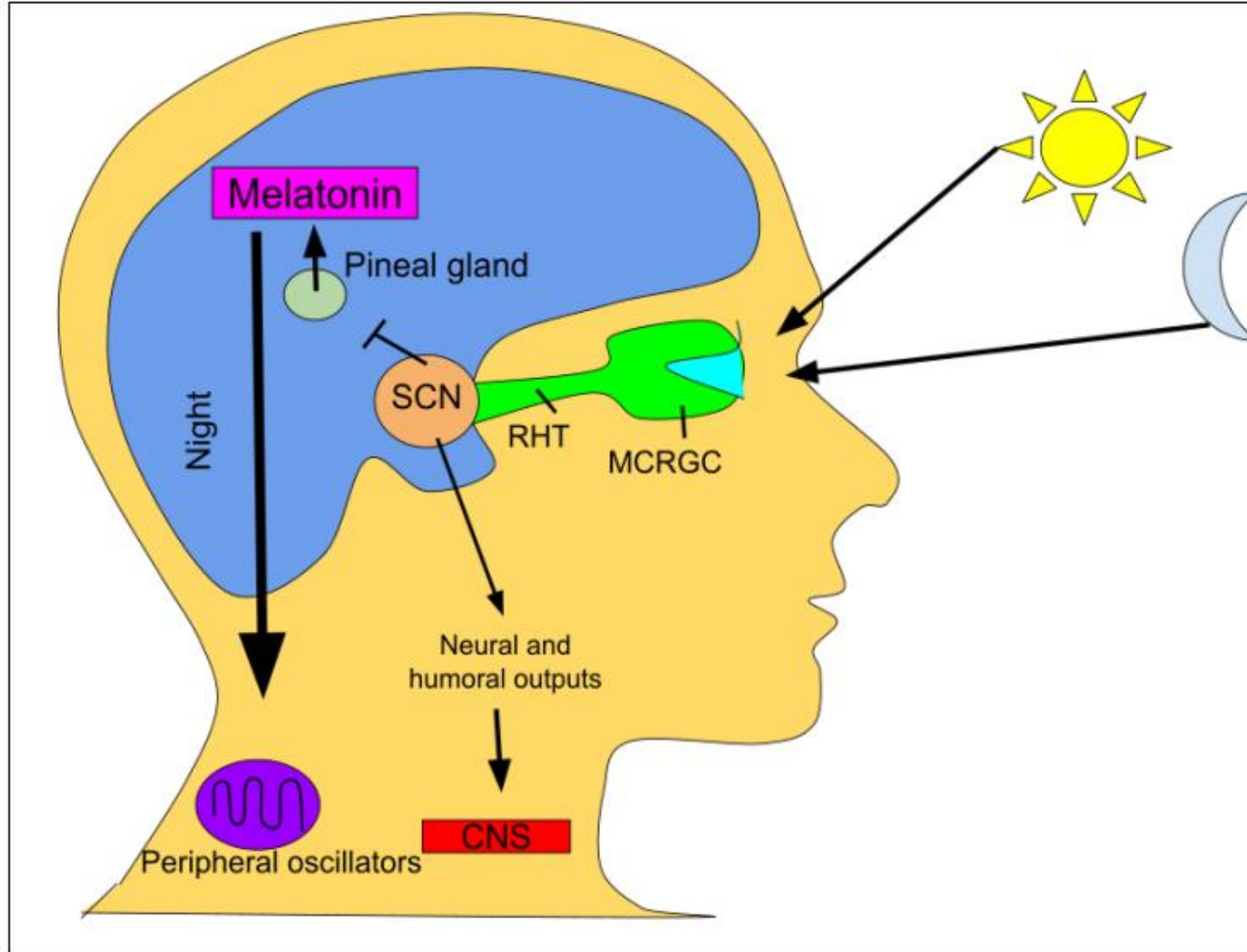


علاوه بر این، این هورمون برای خانمهای یائسه نیز از اهمیت بالایی برخوردار است تا از عوارض افت هورمونها در امان باشند.

در این دوره، اکثر خانمهای یائسه، دچار بیخوابی و کسالت و بدخلقی میشوند. گذشته از خانمهای یائسه، مشکل بیخوابی و بد خوابی و افسردگی فصلی، ممکن است گریبانگیر همه شود، که در اینصورت باید بکه فکر افزایش میزان ملاتونین بدن بود.

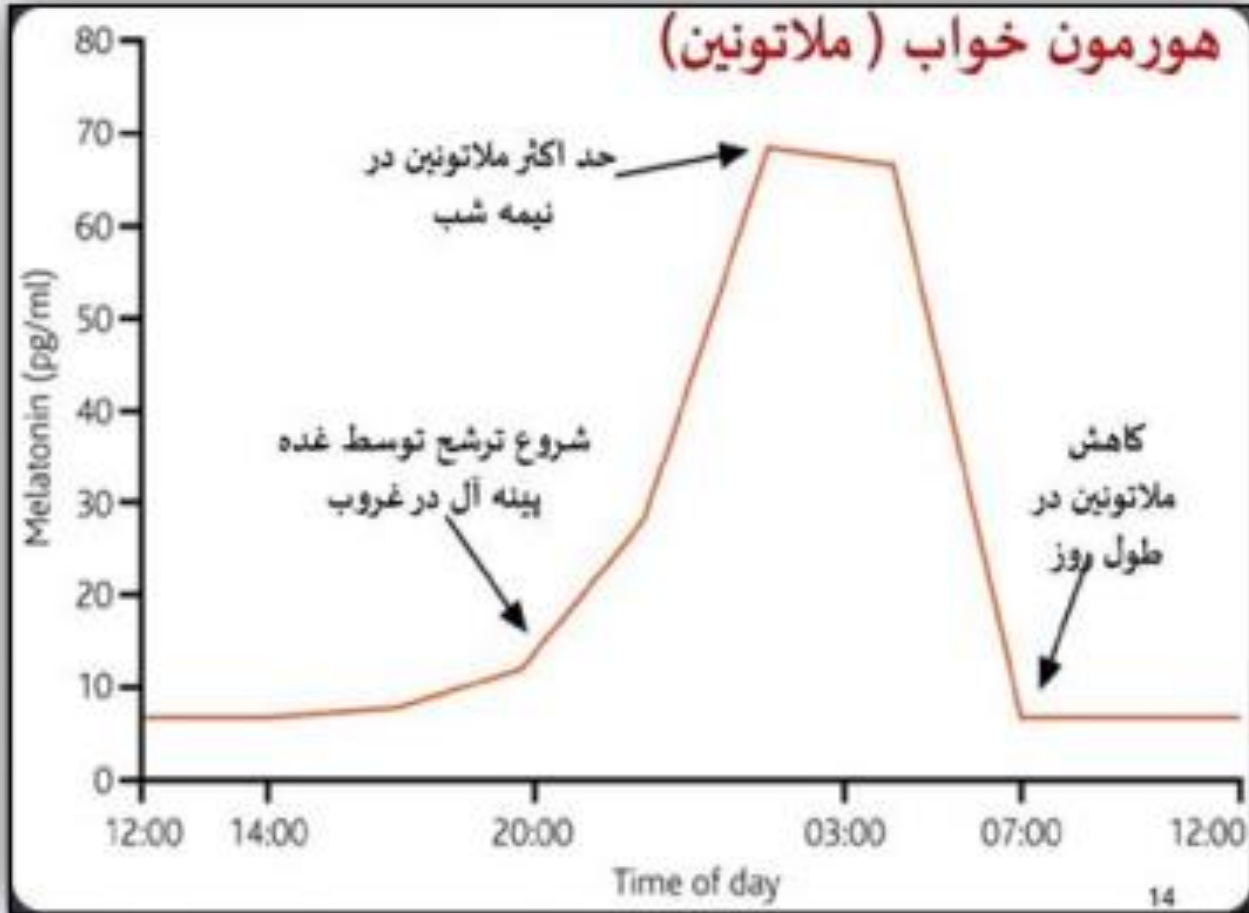


- چندین عامل محیطی و وراثتی میتواند باعث اختلال در ریتم شبانه روزی شود
- کاهش میزان هورمون ملاتونین، یکی از علت‌های عمده بروز بیخوابی در سالمندان است.
- بررسی‌های آماری نشان میدهد:
- تقریباً نیمی از افراد بالای ۶۵ سال، از اختلالات خواب شکایت دارند.
- این افراد برای به خواب رفتن، نیازمند صرف زمان بیشتری نسبت به سایرین بوده و همچنین اغلب در نیمه‌های شب بیدار شده و دیگر به خواب نمیروند و یا اینکه مدت زمان زیادی طول میکشد تا مجدداً به خواب روند.



شکل ۱- نور خورشید و مهار تولید ملاتونین در انسان (7)

هورمون خواب (ملاتونین)



شکل 2- کردار ارتباطی ریتم شبانه‌روزی و میزان ترشح هورمون ملاتونین (9)



✧ مسافران پروازهای هوایی، خلبانان و سایر افرادی که به طور مداوم با تغییرات ساعات شبانه روزی در اثر مسافرت‌های هوایی طولانی روبه‌رو هستند و همچنین رانندگان، پرستاران، نگهبانان و افرادی که عمدتاً در شیفتهای کاری شبانه فعالیت دارند به‌وفور مشاهده می‌شود.

خواب و تمرکز



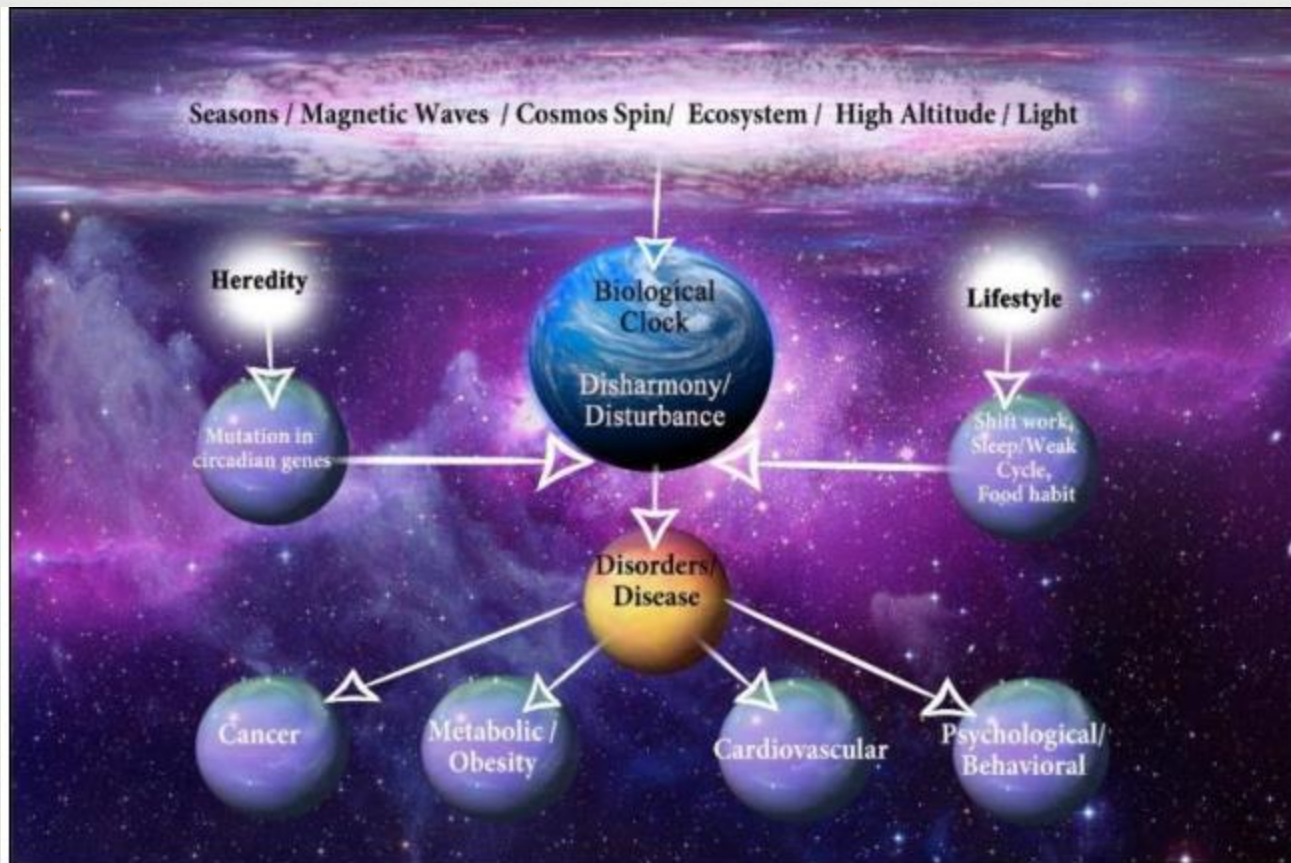
تحقیقات نشان داده است که فقط یک شب بیخوابی، به طرز قابل ملاحظه ای تمرکز را کاهش میدهد و کسانی که شبها خوب نمیخوابند، نمیتوانند برای مدت طولانی، توجه خود را به یک موضوع، اختصاص دهند.

ملاتونین و سن



حجم ملاتونینی که در بدن تولید میشود با بالا رفتن سن کمتر میشود.

به همین دلیل است که افراد جوان در مقایسه با سالمندان، کمتر گرفتار مشکلات مربوط به خواب هستند.



شکل 3- مکانیسم اصلی اختلال ریتم شبانه‌روزی (1)



اختلالات خواب



اختلالات خواب، مانند زیاد یا کم خوابیدن، پریدن از خواب، نرفتن به مرحله خواب عمیق و سخت به خواب رفتن است. اختلالات خواب به مجموعه ای از شرایطی گفته میشود که به طور مستمر مانع از خوب خوابیدن یک فرد میشود.

اختلالات خواب که در اثر عوامل مختلفی، اعم از بیماریها یا استرس زیاد ایجاد میشود، در جوامع امروزی، بسیار در حال گسترش است.

اغلب افراد گاه و بیگاه برای خوابیدن مشکل پیدا میکنند که این میتواند به خاطر استرس، برنامه های کاری فشرده و سایر عوامل خارجی باشد؛ اما هنگامی که این بیخوابیها به یک امر عادی و همیشگی تبدیل شود، میتواند زندگی عادی و سلامتی هر فردی را دچار اختلال کند و این نشانه های از نوعی اختلال خواب است .



این اختلال میتواند ناشی از بیماریهای روانی مانند اضطراب، بیماریهای سیستم تنفسی یا نوعی بیماری سالمندان باشد.

عوامل متعددی میتوانند به بروز اختلال خواب بیانجامند، بیماریهای تنفسی، مشکلات گوارشی، بیماریهای روماتیسمی و حتی مشکلات روحی- روانی مانند افسردگی و اضطراب.

شاید حتی عوامل شغلی (به عنوان یکی از مهمترین عوامل) و فعالیت در شیفتهای کاری شبانه روزی و عدم پیشگیری از عوارض و مشکلات کار در شیفت شب، باعث شود هزاران مشکل جسمی اضافه بر اختلال خواب و افت کیفیت خواب در فرد دیده شود.

بهداشت خواب



عدم رعایت بهداشت خواب شامل عادات بدی است که خواب را تحت تأثیر قرار میدهند.

چند نمونه از این عادات، عبارتند از خوردن قهوه یا چای، کشیدن سیگار و خوردن غذاهای سنگین پیش از خواب، بهم خوردن زمان رفتن به رختخواب و یا به خواب رفتن درحالی‌که تلویزیون یا چراغها روشن هستند.

اختلالات خواب



DSM-IV-TR اختلالهای خواب را به طور کلی به چهار دسته تقسیم بندی کرده است:

اختلالهای خواب اولیه

اختلال خواب مربوط به اختلال روانی دیگر

اختلال خواب ناشی از یک بیماری جسمانی

اختلال خواب ناشی از مصرف مواد

انواع اختلالات خواب

اختلال های اولیه خواب از نابهنجاریهای درون زا در مکانیسم های ایجاد کننده یا تنظیم کننده زمان خواب و بیداری ناشی می شوند که اغلب عوامل شرطی ساز آن ها را پیچیده می کنند

اختلالات اولیه خواب در دو دسته بد خوابی ها (*dysomnias*) و کژ خوابی ها (*parasomnias*) قابل بررسی هستند

بد خوابی ها

بد خوابی ها، اختلال های اولیه آغاز یا تداوم خواب و یا خواب آلودگی زیاد هستند و با اختلال در مقدار، کیفیت یا زمان خواب مشخص می شوند.

✓ بی خوابی اولیه

✓ پر خوابی اولیه

✓ حمله خواب

✓ اختلال خواب مرتبط با تنفس

✓ اختلال خواب دوره شبانه روزی

✓ بد خوابی که به گونه دیگر مشخص نشده است.

بد خوابی ها

- ✓ بی خوابی اولیه: اشکال در شروع و دوام خواب یا عدم احساس راحتی پس از خواب
- ✓ پر خوابی اولیه: خواب آلودگی و پر خوابی مکرر بدون دلیل واضح اولیه
- ✓ حمله خواب: خواب آلودگی مفرط روزانه و تظاهرات غیر طبیعی خواب REM
- ✓ اختلال خواب مرتبط با تنفس: آپنه انسدادی خواب
- ✓ اختلال خواب دوره شبانه روزی: تاخیر مرحله خواب / درنگ جت / نوبت کاری / نامتمايز

کژخوابی ها

مجموعه اختلال هایی که در حین خواب روی می دهند.

- ✓ اختلال کابوس
- ✓ اختلال خواب گردی
- ✓ اختلال وحشت شبانه
- ✓ اختلال کژخوابی که به گونه ای دیگر مشخص نشده است

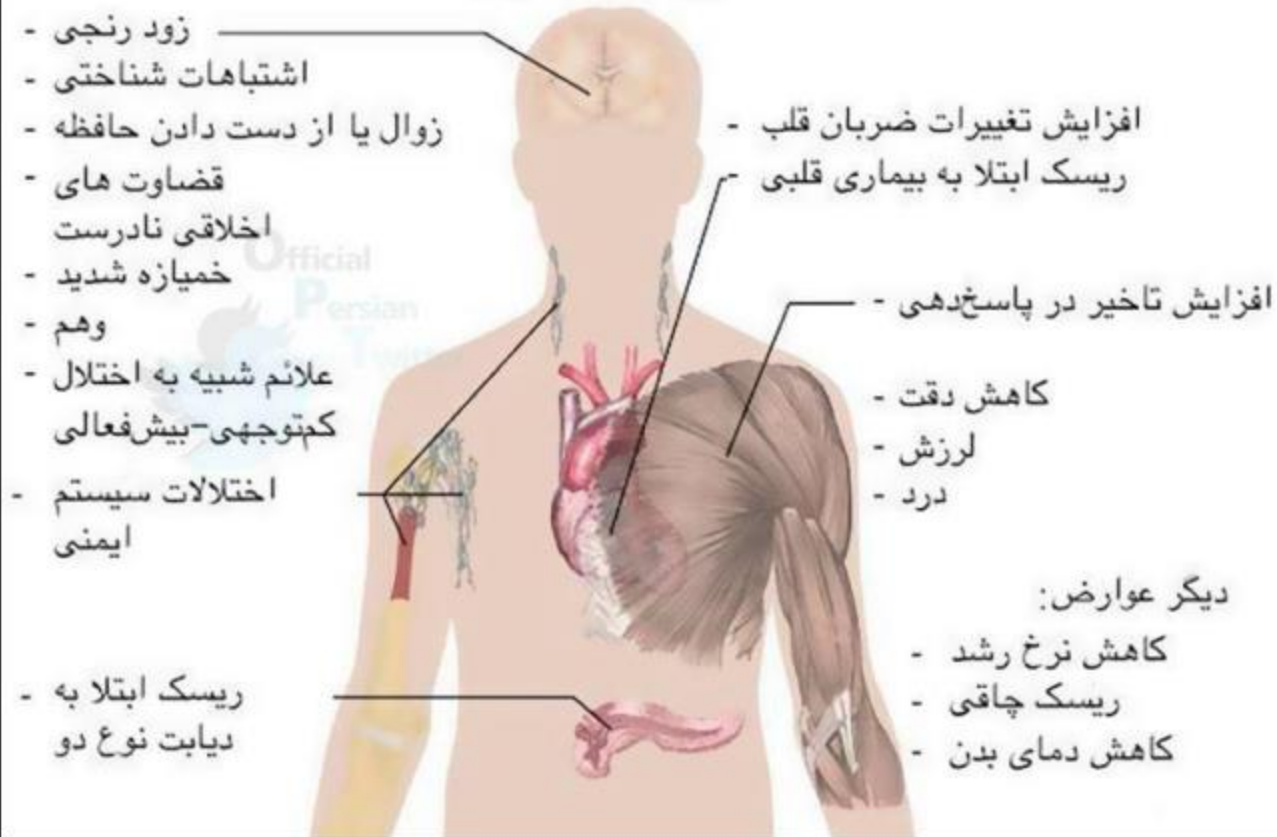
گز خوابی ها

✓ اختلال کابوس: رویای ترسناک و طولانی اغلب در حین یک خواب REM طولانی و در اواخر شب که به بیدار شدن به صورت هراسان می انجامد و رویا معمولا به خاطر می ماند

✓ اختلال خواب گردی: انجام یکسری اعمال تکراری حرکتی طی مراحل ۳ و ۴ NREM که بدون هشیاری کامل و ماندگاری در خاطر انجام شده و به بیدار شدن نمی انجامد.

✓ اختلال وحشت شبانه: برخاستن از خواب با گریه، جیغ و فریاد گوشخراش در حد حمله هول طی مراحل ۳ و ۴ NREM ثلث اول خواب که معمولا چیزی از رویا به خاطر نمی آید.

عوارض محرومیت از خواب



شکل 4- عوارض محرومیت از خواب (16)



✧ اختلالات خواب، میتواند علت بسیاری از بیماریها باشد.

✧ در حقیقت ریشه بسیاری از مشکلات و بیماریها را باید در کیفیت خواب افراد، جستجو کرد. بیماریهای قلبی عروقی، بیماریهای مغزو اعصاب (سکته های مغزی)، بیماریهای غدد درونریز (دیابت)، بیماریهای اعصاب و روان (افسردگی)، بیماریها و مشکلات شغلی (کاهش عملکرد و افکزایش بروز خطا و سوانح) میتوانند متأثر از اختلالات خواب بوده یا در اثر این اختلالات تشدید شوند.

اصلاح سبک زندگی



- ایجاد اصلاحات در سبک زندگی، میتواند کیفیت خواب را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ بهخصوص هنگامیکه به همراه درمانهای پزشکی انجام شود.
- اینها برخی از تغییراتی هستند که میتواند موثر باشد
- گنجاندن سبایجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی و کاهش مصرف قند و شکر
- کاهش اضطراب و استرس به وسیله ورزش کردن؛
- داشتن برنامه خواب منظم و پایبندی به آن (از ساعت ۱۱-۱۰ شب تا ساعت ۶-۵ صبح)
- نوشیدن کمتر مایعات قبل از خواب؛
- محدود کردن مصرف کافئین، به خصوص در اواخر بعدازظهر یا شب؛
- عدم مصرف تنباکو و الکل

سایر توصیه ها



- ۱۰- انجام فعالیت های آرامبخش پیش از خواب
- ۱۱- گرفتن حمام گرم کوتاه مدت پیش از خواب
- ۱۲- انجام ریلکسیشن پیش از خواب
- ۱۳- پرهیز از خوابیدن در خلاف جهت مغناطیسی زمین
- ۱۴- اختصاص جای مخصوص به خوابیدن
- ۱۵- پرهیز از خوابیدن در هر جای نامناسب
- ۱۶- پرهیز از خوابیدن روی سینه و شکم



- ۱۷- پرهیز از خوابیدن طاق باز در افرادی که آینه دارند
- ۱۸- پرهیز از خوابیدن در جاهایی با اکسیژن محدود
- ۱۹- رعایت فاصله از موبایل و تلفن های بی سیم هنگام خواب
- ۲۰- پرهیز از خوابیدن در مکان های محدود
- ۲۱- داشتن چراغ خواب با نور غیر مستقیم و کم
- ۲۲- پرهیز از خوابیدن در مکان هایی که احتمال اتفاقات وجود دارد (زنگ ساعت)
- ۲۳- انجام ورزش صبحگاهی



۲۴- داشتن تناسب بدنی ❧

۲۵- شکستن شرطی شدن های نا مناسب و ایجاد شرطی شدن های راحت و عقلانی ❧

۲۶- پرهیز از انجام کاری غیر از خواب و فعالیت جنسی در رختخواب ❧

۲۷- زدودن آلودگی و آرایش از پوست ❧

۲۸- خارج شدن از رختخواب در صورت نخوابیدن ❧

۲۹- حل کردن مسائل خارج از رختخواب ❧

