

*the name of  
God*



# Normal sleep



## مقدمه

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

چرا به خواب نیاز داریم؟

A close-up photograph of a woman's face, resting her head on a hand. She is wearing a headband with several pink roses. The background is softly blurred, showing a white surface and a hand. The overall tone is warm and intimate.

● 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:
  - ۱- سروتونین
  - ۲- ملاتونین
  - ۳- 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 ۱: خواب خیلی سبک (چند دقیقه)

■ مرحله ۲: اکثر کارکردهای فیزیولوژیک و فعالیت مغزی نسبت به حالت بیداری به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد.

■ مرحله ۳: عمیق ترین مرحله خواب یا خواب دلتا

■ شخص به سختی بیدار می‌شود. خرو پف؛ کاهش نبض و تنفس ۲۰ تا ۳۰ 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 دوره‌ای در عضلات بدن مشاهده می‌شود.
- اگر فرد در این مرحله NREM بیدار شود دچار اختلال جهت‌یابی بوده و تفکرش آشفته است.
- بیدار شدنهای کوتاه مدت از خواب عمیق (مرحله ۳) نیز همراه فراموشی نسبت به رویدادهای حین بیداری است.
- خواب NREM، برای سلامتی فیزیولوژیک بدن ضروری است.

A close-up photograph of a woman with long dark hair wearing a crown of pink roses. She is lying down with her eyes closed, appearing to be in a deep state of relaxation or sleep. Her hands are clasped together near her face. The background is a soft, out-of-focus white and light blue.

**NREM (75 percent)**

**REM (25 percent)**

# REM

- هر ۹۰ 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 می رود.
- حرارت بدن با تغییر حرارت محیط تغییر می کند.
- فلج تقریباً کل عضلات اسکلتی ایجاد می شود.
- 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؛ ۱۲ تا ۱۸ ساعت خواب،
- نکته: قرار دادن نوزاد در رختخواب وقتی که خواب آلوده است (کمک به خود تسکین دهندگی نوزاد).
- دوره نوپایی: نیاز به ۱۲ تا ۱۴ ساعت خواب و خواب کوتاه بعد از ظهر.
- دوره پیش دبستانی: نیاز به ۱۱ تا ۱۳ ساعت خواب، مقاومت در برابر خوابیدن.
- دوره دبستان: نیاز به ۱۰ تا ۱۱ 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 می شود:

- 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 ب خواب 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**
- بی خوابی‌هایی 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 بی خوابی مربوط به اختلال افسردگی، شروع خواب معمولاً طبیعی است ولی در خلال نیمه دوم شب بیداریهای مکرر و سحرخیزی زودرس وجود دارد.



## (ب) خواب آلودگی شدید روزانه

علل:

- هایپر سومنیا
- نارکولپسی
- آپنه خواب
- خواب ناکافی

# هایپر سومنیا

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

• علل:

- ۱- آسیب CNS
- ۲- آسیب کلیه یا کبد
- ۳- اسیدوز دیابتی
- ۴- کم کاری تیروئید

هایپر سومنیا، 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 ۳۰ 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.



# آپنه خواب

- وقفه کوتاه و مکرر تنفس در طول خواب.
- همه افراد درجاتی از آپنه خواب را دارند.
- ۵ رخداد آپنه بیش از ۱۰ ثانیه در ساعت: غیر طبیعی

● علایم:

خروپف بلند، بیداری مکرر شبانه، خواب آلودگی شدید روزانه، سردرد صبحگاهی، تحریک پذیری

● ۳ نوع رایج:

آپنه انسدادی، آپنه مرکزی و آپنه ترکیبی

## خواب ناگافی

- 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.

# پاراسومنيا

- رفتارهایی که ممکن است با خواب تداخل کند و حتی حین خواب بروز کند.
- مثال هایی از پاراسومنيا:
  - ۱- دندان قروچه (Bruxism)
  - ۲- شب ادراری (Enuresis)
  - ۳- حرف زدن در خواب
  - ۴- 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 .



