

# اختلال خواب چیست و چگونه سلامتی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

## اختلال خواب و تأثیر آن در زندگی روزمره

یکی از مشکلاتی که در دنیای امروزی با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم، اختلال خواب و [بی‌خوابی](#) است. بی‌خوابی منجر به آسیب‌های جسمی و روانی زیادی در افراد می‌شود. چرا که خواب جزو نیازهای اصلی بدن ما است و داشتن خواب با کیفیت و کافی، مزایای جسمی و روحی بسیاری برای ما دارد که عبارتند از:

- تقویت حافظه
- افزایش تمرکز
- کمک به ثابت نگه داشتن وزن
- کاهش استرس

بسیاری از افراد به‌آسانی می‌توانند به خواب بروند، در حالی که برای برخی دیگر، این فرایند چند ساعت طول می‌کشد و در صورت خوابیدن هم خواب آنها به اصطلاح سبک است. بروز اختلال طولانی مدت و مزمن در خواب، علاوه بر اینکه توانایی فرد در انجام امور روزمره و تمرکز را تحت تأثیر قرار می‌دهد، عوارض جبران‌ناپذیری برای بدن به همراه دارد.

اختلال خواب، به شرایطی گفته می‌شود که کیفیت و کمیت خواب را به طور مرتب تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از افراد گاهی به دلایل مختلف مانند برنامه‌های فشرده، استرس و دیگر عوامل بیرونی، با مشکلات خواب مواجه می‌شوند. ولی بروز این مشکلات به‌طور منظم و دائم، به طوری که زندگی روزمره فرد دچار اختلال شود، باید به وجود اختلال خواب شک کرد. و نشانه دیگر این عارضه پیشرفت آن است. که روز به روز شدت بیشتری می‌یابد.

در برخی موارد، اختلال خواب را می‌توان به عنوان نشانه‌ای از یک مشکل سلامتی جسمی یا روانی در نظر گرفت. این‌گونه مشکلات خواب معمولاً با درمان علت زمینه‌ای، رفع می‌شوند. به علاوه نباید نقش استرس و فشارهای کاری را نادیده گرفت. در صورتی که دلیل اختلال خواب یک بیماری نباشد، با ترکیبی از درمان‌های پزشکی و تغییرات سبک زندگی، می‌توان برای درمان اقدام کرد.

در صورت داشتن علائم اختلال خواب، لازم است به پزشک مراجعه کنید. زیرا در صورت عدم درمان شاهد این عوارض خواهیم بود:

- کاهش انرژی
- تغییر منفی خلق‌وخو
- اختلال در سلامت کلی بدن
- کاهش عملکرد کاری
- کاهش تمرکز
- اختلال در انجام فعالیت‌های روزانه
- ایجاد تنش و کشمکش در روابط

## علائم اختلالات خواب



علائم اختلال خواب بسته به شدت و نوع آن متفاوت ظاهر میشوند . اگر اختلالات خواب، از عوارض بیماری دیگری باشد، علائم متفاوتی خواهد داشت. با این حال علائم کلی اختلال خواب عبارتند از:

- نیاز شدید به چرت زدن در طول روز
- احساس خستگی در طول روز
- نداشتن تمرکز
- اشکال در به خواب رفتن یا در خواب ماندن
- افسردگی
- تحریک پذیری یا اضطراب

## دلایل بروز اختلال خواب

شرایط، بیماری‌ها و اختلالات بسیاری باعث بروز اختلال خواب میشوند که برخی از آنها عبارتند از:

### ۱- استرس و اضطراب

استرس و اضطراب، باعث کاهش کیفیت خواب میشود. از این رو فرد به سختی به خواب رفته و به سختی بیدار میشود. راه رفتن یا حرف زدن در خواب، کابوس دیدن و ... نیز از عوارض استرس و اضطراب هستند که باعث بروز اختلال خواب میشوند.

### ۲- نوکتوریا

نوکتوریا یا تکرر ادرار شبانه باعث میشود که فرد در طول شب چندین بار از خواب بیدار شود. همین می تواند در خواب اختلال به وجود بیاورد. بیماری‌های دستگاه ادراری و عدم تعادل هورمونی هم در ایجاد این شرایط موثر هستند. اگر تکرر ادرار با خونریزی یا درد همراه باشد، لازم است هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه شود.

### ۳- درد مزمن

درد ثابت و همیشگی می‌تواند به خواب رفتن را دشوار و یا پس از به خواب رفتن، باعث بیداری شما شود. برخی از شایع‌ترین دلایل درد مزمن عبارت‌اند از:

- سندروم خستگی مزمن
- **سردرد** مداوم
- آرتروز
- کمردرد مداوم
- فیبرومیالژیا (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن)
- بیماری التهابی روده

اختلال خواب در برخی موارد، باعث تشدید درد مزمن می‌شود. به‌عنوان مثال پزشکان بر این باورند که مشکلات خواب با پیشرفت فیبرومیالژیا در ارتباط است.

#### ۴- آلرژی و مشکلات تنفسی

آلرژی‌ها، عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی و سرماخوردگی‌ها، با ایجاد اشکال تنفسی در طول شب، باعث بروز اختلال خواب می‌شوند. به علاوه ناتوانی در تنفس از طریق بینی هم می‌تواند در خواب فرد اختلال ایجاد کند.

## انواع اختلال خواب



انواع بسیار متفاوتی از اختلالات خواب وجود دارند که برخی از آنها بر اثر مشکلات سلامتی زمینه‌ای اتفاق می‌افتند. انواع اختلال خواب عبارتند از:

#### ۱- بی‌خوابی

اختلال در به‌خواب رفتن یا در خواب ماندن را بی‌خوابی می‌نامند. گاهی اوقات هورمون‌ها، استرس و اضطراب، پرواززدگی (jet lag) و مشکلات گوارشی در بروز بی‌خوابی مؤثر است. گاهی نیز می‌تواند از علائم یک بیماری باشد. عوارض بی‌خوابی عبارتند از:

- افسردگی
- افزایش وزن
- مشکل در تمرکز
- تحریک‌پذیری

• اختلال در عملکرد فرد در مدرسه یا محل کار

بی‌خوابی دارای سه نوع می‌باشد که به ترتیب شدت بروز آن عبارتند از:

- مزمن: تداوم در بی‌خوابی به‌طور منظم به مدت حداقل یک ماه
- متناوب: داشتن بی‌خوابی به‌صورت دوره‌ای
- گذرا: طول کشیدن زمان بی‌خوابی در هر بار به مدت چند روز

## ۲- پاراسومنیا

پاراسومنیاهای، نوعی اختلال خواب هستند که باعث می‌شوند فرد در خواب حرکات و رفتارهای غیرطبیعی از خود نشان دهد. این رفتارها عبارتند از:

- راه رفتن در خواب
- حرف زدن در خواب
- شب‌ادراری
- کابوس‌های شبانه
- دندان قروچه یا فشردن فکها روی هم
- ناله کردن در خواب

## ۳- آپنه خواب

آپنه خواب یک وضعیت پزشکی جدی است که باعث اختلال وقفه‌های تنفسی در طول خواب شده و سطح اکسیژن بدن را کاهش می‌دهد. همچنین با بیدار کردن شما را در طول شب می‌تواند سبب بروز اختلال خواب شود.

## ۴- نارکولپسی

به حملات خوابی که در طول روز بروز می‌کنند، نارکولپسی گفته می‌شود. یعنی فرد به‌طور ناگهانی احساس خستگی کرده و بدون اطلاع به خواب فرو می‌رود. این اختلال اغلب ممکن است باعث فلج خواب شود؛ وضعیتی که در آن فرد به محض بیدار شدن از خواب، نمی‌تواند اندامش را حرکت دهد. هرچند نارکولپسی می‌تواند بدون دلیل هم بروز کند، ولی مشاهده شده که معمولا با اختلالات عصبی خاصی مانند اسکروز چندگانه یا ام‌اس (MS) در ارتباط است.

## ۵- سندروم پای بی‌قرار

سندروم پای بی‌قرار (RLS) به نیاز شدید به تکان دادن پاها گفته می‌شود که گاهی با حس مورمور شدن و سوزش در پاها نیز همراه است. این علائم در شب بسیار شایع‌تر هستند اما در طول روز هم امکان بروز آنها وجود دارد. علت دقیق بروز RLS تشخیص داده نشده است، ولی ثابت شده که معمولا با مشکلات سلامتی خاص مانند اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی و بیماری پارکینسون در ارتباط است.

## تشخیص اختلال خواب



پزشک **متخصص مغز و اعصاب** بعد از انجام معاینات فیزیکی، سوالاتی در مورد علائم و سابقه پزشکی‌تان مطرح می‌کند. همچنین ممکن است آزمایش‌های مختلفی را برای شما تجویز کند. این آزمایش‌ها عبارتند از:

- آزمایش خون ژنتیک: معمولاً برای تشخیص نارسولپسی و سایر مشکلات سلامتی زمینه‌ای که باعث بروز اختلال خواب می‌شوند، استفاده می‌شود.
- الکتروانسفالوگرام: برای بررسی فعالیت الکتریکی مغز و شناسایی مشکلات احتمالی مربوط به این فعالیت صورت می‌گیرد.
- پلیسومنوگرافی (تست خواب): مطالعه‌ای در مورد خواب می‌باشد که با ارزیابی حرکات بدن، سطوح اکسیژن و امواج مغزی چگونگی ایجاد اختلال در خواب را مورد بررسی قرار می‌دهد.

این آزمایش‌ها در تعیین روش درمانی مناسب برای اختلالات خواب، نقش بسزایی دارند.

## درمان اختلال خواب

روش درمان اختلالات خواب به نوع و علت زمینه‌ای آن‌ها بستگی دارد و معمولاً ترکیبی از درمان‌های پزشکی و تغییرات سبک زندگی را شامل می‌شود.

### درمان‌های پزشکی

درمان پزشکی برای اختلالات خواب عبارتند از:

- قرص‌های خواب‌آور
- داروی آلرژی یا سرماخوردگی
- مکمل‌های **ملاتونین**
- داروهای مربوط به مشکلات سلامتی زمینه‌ای
- دستگاه تنفس یا جراحی (معمولاً برای آپنه خواب)
- محافظ (نایت‌گارد) دندان (معمولاً برای دندان قروچه)
- تغییرات سبک زندگی

ایجاد تغییرات و بهبود سبک زندگی می‌تواند تا میزان قابل ملاحظه‌ای، به بهبود کیفیت

خواب شما کمک کند. به خصوص اگر با درمان‌های پزشکی همراه باشد. برخی از تغییرات مفید عبارتند از:

- داشتن برنامه‌ی خواب منظم و پایبندی به آن
- کاهش اضطراب و استرس به وسیله‌ی ورزش کردن
- کاهش مصرف قند (شکر)، گنجانیدن سبزیجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی
- پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌ها قبل از خواب
- کاهش یا ترک مصرف الکل و مواد مخدر
- به حداقل رساندن مصرف کافئین، به خصوص در اواخر بعدازظهر یا شب

تنظیم یک ساعت مشخص برای خوابیدن و بیدار شدن در هر روز هم برای بهبود کیفیت خواب شما بسیار مؤثر است. معمولاً افراد در آخر هفته‌ها دیرتر از خواب بیدار میشوند، ولی به این نکته توجه کنید که این کار بیدار شدن و به خواب رفتن در طول هفته‌ی کاری را با مشکل روبرو می‌کند.

## چشم‌انداز اختلالات خواب

شاید در ظاهر نشان ندهد ولی واقعیت این است که اختلالات خواب با تاثیر مخربشان می‌توانند آسیب‌هایی جدی در شما به وجود بیاورند، تا حدی که نیاز به کمک فوری وجود داشته باشد. حل مشکلات خواب طولانی‌مدت زمان‌بر است. با این حال، لازم است فرد به‌طور منظم و پیگیر با پزشک خود در ارتباط باشد و اگر با رعایت برنامه‌ی درمانی، در نهایت بر این مشکل غلبه کرده و خواب بهتری را تجربه خواهد کرد.

مراجعه به یک [متخصص مغز و اعصاب در تهران](#) و یا شهرهای دیگر می‌تواند به کاهش و از بین بردن علائم و بهبود کیفیت خواب شما کمک کند.