

خواب آلودگی شدید و ناگهانی



حمله خواب یا نارکولپسی (narcolepsy) اختلالی عصبی است که با ظهور خواب در اوقات نامناسب مشخص می‌شود. حمله خواب، نباید با صرع اشتباه شود. به طور کلی حمله خواب، عکس بی‌خوابی است.

حمله خواب یا نارکولپسی (narcolepsy) اختلالی عصبی است که با ظهور خواب در اوقات نامناسب مشخص می‌شود. حمله خواب، نباید با صرع اشتباه شود. به طور کلی حمله خواب، عکس بی‌خوابی است.

نارکولپسی نوعی اختلال خواب است که با خواب آلودگی شدید روزانه و حملات غیرقابل کنترل خواب در طی روز همراه است. این نشانه‌ها باید بیش از سه ماه طول کشیده باشند.

حملات به خواب رفتن ممکن است در هر جا یا هر زمان اتفاق بیفتد و مقاومت در برابر این حملات خواب بی‌فایده است.

کسی که حمله خواب دارد، ناگهان احساس خواب آلودگی غیرقابل کنترل می‌کند. این نوع نیاز به خواب تقریباً 15 دقیقه طول می‌کشد. آنگاه شخص از خواب بیدار می‌شود و احساس می‌کند که استراحت کرده است.

هر چند که حمله خواب باعث تجدید قوای فرد می‌شود، ولی گاهی اوقات بسیار خطرناک است، زیرا به هنگام رانندگی و کار با اشیای برنده مثل مته و اره نیز پیش می‌آید.

این اختلال در تمام طول عمر ادامه می‌یابد، ولی طول عمر را کاهش نمی‌دهد. علایم ممکن است با بالا رفتن سن بدتر شوند. با این حال در خانم‌ها، علایم ممکن است پس از یائسگی بهبود یابد.

علایم حمله خواب

- علامت اولیه، حمله خواب است. حمله خواب نوعی میل مقاومت ناپذیر برای خوابیدن است که می‌تواند در هر زمانی روی دهد. اما بیشتر تحت شرایط یکنواخت و خسته کننده ظاهر می‌شود. این خواب که علی‌الظاهر کاملاً طبیعی است، معمولاً 2 تا 5 دقیقه طول می‌کشد. فرد معمولاً پس از بیدار شدن احساس سرحالی می‌کند.

- علامت دیگر، کاتاپلکسی است. حملات کاتاپلکسی به صورت از دست دادن ناگهانی قدرت عضلانی قبل از بیداری کامل است که ممکن است به صورت زمین خوردن بیمار رخ دهد. در حین حمله کاتاپلکتیک، فرد بطور ناگهانی وامی‌رود و مانند کیسه آرد، بی‌حال نقش بر زمین می‌شود. فرد مبتلا از چند ثانیه تا چند دقیقه بطور هوشیار دراز خواهد کشید. این همان فلج عضلات در زمان نامناسب است.

- ممکن است در هنگام بیدار شدن یا شروع حمله خواب، دیده‌ها و شنیده‌ها یا دیگر حس‌های فرد مختل شده و دچار توهم دیداری و شنیداری شود.

- فلج خواب حالتی است که فرد در ابتدای بیدار شدن یا خواب آلود شدن، قادر به حرکت یا صحبت نباشد و ممکن است از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد.

- نوجوانان پسر دچار مراحل نارکولپسی طولانی می‌شوند و پس از بیدار شدن از خواب احساس گرسنگی می‌کنند.
- درجه حرارت بدن مبتلایان به نارکولپسی، پس از بیدار شدن افزایش می‌یابد و گاهی خلق آن‌ها نیز تغییر خواهد کرد.

- معمولاً مبتلایان به نارکولپسی دچار افسردگی هستند.

علت حمله خواب

نارکولپسی یا حمله خواب از ناهنجاری مغزی پدید می‌آید که باعث فعال شدن مکانیسم‌های عصبی مسئول جنبه‌های مختلف خواب

عمیق در زمان های نامناسب می شود.

تحقیقات نشان می دهد که در بیماران مبتلا به حمله خواب، عموماً خواب موج کوتاه که خواب شب با آن آغاز می شود، دیده نمی شود. در عوض، آنان از مرحله بیداری مستقیماً وارد خواب عمیق می شوند.

محققان بر این باورند که ژنتیک، فعل و انفعالات ناقلان مغزی (فرستنده های عصبی) و بعضی از عوامل دیگر مانند ویروس ها و درگیری احتمالی دستگاه ایمنی می توانند نارکولپسی شوند.

گاهی این حالت در پی عفونت های مغزی یا صدمات سر بروز می کند.

کاتاپلکسی معمولاً ناشی از هیجان های قوی یا تلاش جسمانی ناگهانی است. به ویژه اگر بیمار را غافلگیر کند. خندیدن، خشم یا تلاش برای گرفتن شیئی که به طور ناگهانی در حال افتادن است، می تواند موجب حمله کاتاپلکسی شود.

شرایط معمولی که موجب کاتاپلکسی می شوند، عبارتند از: تلاش برای تربیت کودکان یا عشق بازی.

برای تشخیص صحیح این مشکل باید به پزشک مراجعه کنید.

عوامل افزایش دهنده خطر

سابقه خانوادگی ابتلا به این اختلال

فعالیت یکنواخت و خسته کننده

خنده طولانی

عوارض احتمالی

- کاهش میل جنسی یا ناتوانی جنسی

- آسیب های ناشی از وقوع یک حمله ناگهانی خواب در طی فعالیت های پرخطر

درمان حمله خواب

این بیماری درمان قطعی ندارد.

بعد از تشخیص، پزشک می تواند با برنامه درمانی شامل: در نظر گرفتن اوقات منظم خواب در طی روز به همراه داروهای برای کمک به مهار خواب آلودگی، مشکلات بیمار را تا حد قابل توجهی کاهش دهد و کیفیت زندگی وی را بهبود بخشد.

هدف آن است که هوشیاری شما در فعالیت های روزانه از جمله در محل کار، مدرسه و حین رانندگی افزایش یابد.

درمان دارویی ممکن است تناوب حملات خواب را کاهش دهد.

پزشک برای درمان بیشتر از داروهای محرک که سطح هوشیاری روزانه را افزایش می دهد، استفاده می کند.

گاهی از داروهای ضدافسردگی نیز برای کنترل برخی علائم استفاده می شود.

تغییر روش زندگی

تغییر روش زندگی در کنترل علائم نارکولپسی و انجام راحت تر کار و فعالیت های اجتماعی کمک می کند، از قبیل:

- خوابیدن و بیدار شدن در یک ساعت مشخص

- وقت زیادی از شب را بخوابید.

- تنظیم برنامه برای 10 تا 15 دقیقه چرت زدن در روز

- هر زمان که احساس خواب آلودگی دارید، کار خود را متوقف کنید و یک چرت بزنید.

- نوشیدن مناسب چای و قهوه به شما کمک می کند که در طول روز بیدار بمانید.

- خوردن غذای سبک در طول روز و اجتناب از مصرف غذای سنگین درست پیش از فعالیت های مهم.

- با همکاری پزشک خود برنامه دارویی را طوری تنظیم کنید که بتوانید حین رانندگی، بیشترین سطح هوشیاری را داشته باشید.

- درباره شرایط خود به کارمندان و همکاران خود بگویید تا با کمک هم، روشی را برای تطبیق نیاز خود پیدا کنید. این موارد شامل چرت زدن در طول روز و انجام ندادن کارهای کسل کننده است.

- ورزش کردن ممکن است موثر باشد.