

اختلالات خواب را جدی بگیریم

خواب یکی از نیازهای حیاتی انسان است. هیچ انسانی بدون خوابیدن نمی‌تواند زنده بماند.



خواب یکی از نیازهای حیاتی انسان است. هیچ انسانی بدون خوابیدن نمی‌تواند زنده بماند.

اما هر انسانی در طول شبانه‌روز چند ساعت نیاز به خواب دارد؟ آنهایی که دچار اختلال خواب می‌شوند چه باید بکنند؟ چرا برخی قرص خواب‌آور می‌خورند؟ خواب دیدن چیست؟ چه ارتباطی بین خواب و سلامت افراد وجود دارد؟ تغذیه با خواب چه ارتباطی دارد؟ چرا برخی‌ها در خواب خُرخر می‌کنند؟ خواب نیمروزی با خواب شبانه‌گاهی چه تفاوتی دارد؟ انواع اختلال‌های خواب کدامند و راه‌های درمان آنها چیست؟ در این زمینه با دکتر خسرو صادق نیت، متخصص طب کار و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران به گفت‌وگو نشستیم.

#8226 خواب چیست؟

خواب مانند هوا، آب و غذا، یکی از ضرورت‌های حیات است و دانشمندان با آزمایش‌هایی که روی برخی حیوانات کوچک انجام داده‌اند آن را به اثبات رسانده‌اند؛ به این صورت که مشاهده کرده‌اند محروم کردن این حیوانات از خواب، آنها را به سوی مرگ پیش می‌برد و در نهایت مرگ آنها را در پی دارد. بنابراین باید خواب را به‌عنوان یک نیاز حیاتی در نظر گرفت و به کیفیت و کمیت آن توجه کرد. خواب یک اتفاق ساده نیست و نمی‌توان گفت که بدن در این هنگام وارد مرحله آرامش محض شده است. فعالیت مغز ما حین خواب نه تنها کاهش نمی‌یابد بلکه منظم و پیچیده می‌شود. مغز انسان طی چند ساعت خوابی که هر شب تجربه می‌کنیم فعالیتش را به چهار یا پنج مرحله 1/5 تا دو ساعته تقسیم می‌کند و در هر سیکل خواب سه مرحله مهم را می‌گذراند؛ خواب سبک، خواب سنگین و مرحله دیدن رؤیا؛ یعنی در هر 1/5 تا دو ساعت خواب شبانه، ما یک بار رؤیا می‌بینیم. ما با بررسی این مراحل می‌توانیم مشکلات و اختلالات خواب و علت آنها را تشخیص دهیم و آن را درمان کنیم. به هم خوردن ریتم خواب یا مراحل آن باعث نارضایتی از خواب می‌شود.

#8226 چرا شب‌ها می‌خوابیم و روزها بیدار هستیم؟

تحقیقات دانشمندان نشان داده که وضعیت خواب انسان مستقل از ساعات شبانه‌روز است و خواب و بیداری ما در نتیجه ساعت درونی ما رخ می‌دهد و توسط آن تنظیم می‌شود. ساعت درونی بدن هر روزه خود را با شرایط محیطی مانند نور، سروصدا، فعالیت بدنی و تحریکات بیرونی تطبیق می‌دهد. شب هنگام که نور نیست و آلودگی صوتی کمتر است و فعالیت بدنی به حداقل می‌رسد خواب‌آلودگی افزایش می‌یابد؛ حتی اگر فرد در شرایط خاصی مانند روشنی یا آلودگی صوتی 24 ساعته قرار گیرد باز هم بدن در یک زمان خواب‌آلوده می‌شود و پس از مدتی خواب، در زمان خاصی هشیار می‌شود.

#8226 میزان نیاز به خواب چقدر است؟ آیا می‌توان آن را کاهش داد؟

نیاز به خواب در شبانه‌روز حدوداً هشت ساعت است که عوامل مختلفی می‌تواند باعث افزایش مدت زمان آن شود. باید در نظر داشت که نمی‌توان نیاز به خواب را کاهش داد یا با تمرین، بدن را مجبور به کم کردن مدت زمان مورد نیاز به خواب کرد. سن یکی از عوامل مؤثر در این زمینه به‌شمار می‌رود. در بدو تولد نیاز به خواب زیاد و تا 20 ساعت افزایش می‌یابد ولی به تدریج کاهش می‌یابد به طوری که زمان کودکی و نوجوانی در شبانه‌روز هشت تا 9 ساعت می‌خوابیم. در زمان بلوغ زمان خواب کمی زیاد می‌شود ولی بعد به روال معمولی برمی‌گردد. فعالیت بدن نیز در میزان نیاز به خواب مؤثر است. وقتی فعالیت بدنی زیاد است نیاز به خواب افزایش می‌یابد؛ این فعالیت می‌تواند جسمی یا فکری باشد. به‌عنوان مثال یک ورزشکار بعد از یک رقابت سخت و سنگین نیاز به خواب زیادی دارد. بیماری‌ها نیز در میزان نیاز خواب تأثیر می‌گذارند. بیماری‌های همراه با عفونت و تب خواب را افزایش می‌دهند، این یک نوع دفاع طبیعی است تا بدن با استراحت توانایی بیشتری برای مقابله با بیماری داشته باشد. مصرف برخی داروها هم خواب را زیاد می‌کند مثلاً داروهای آرام‌بخش، داروهای ضدافسردگی، ضداضطراب، ضدتشنج، ضدحساسیت و... می‌توانند ایجاد خواب‌آلودگی کنند.

#8226 آیا خواب نیمروز هم یک ضرورت است؟

نیاز به خواب، با خواب شبانه رفع می‌شود و نیازی به خواب میان‌روز نیست ولی ممکن است برای بعضی افراد شرایطی فراهم شود و بخوابند ولی این بدان معنا نیست که یک فرد بالغ نیاز به خواب میان‌روز دارد و اگر برای کسی که نه عادت به خواب نیمروزی دارد و نه شرایط برای این مسئله فراهم شده نیاز به خواب پیش بیاید باید نگران ایجاد یک اختلال در این فرد باشیم. به‌عبارت بهتر اگر ما یک

خواب‌شبهانه کافی به لحاظ کمی و کیفی داشته باشیم مسلماً از خواب طی روز بی‌نیاز خواهیم بود.
&8226#; آیا کاهش خواب هنگام امتحانات تأثیری بر عملکرد مغز ندارد؟

فعالیت فکری نیز باعث افزایش نیاز به خواب می‌شود. این موضوع در دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد. زمانی که وقت بیشتری را به درس خواندن اختصاص می‌دهند و فشار روحی و فکری زیادی را متحمل می‌شوند تا در زمان بیداری بیشترین بهره علمی را ببرند نیاز آنها به خواب نیز زیاد می‌شود. به عبارتی در حالی که ترجیح می‌دهند کمتر بخوابند و وقت بیشتری را به درس خواندن اختصاص دهند، بدن عکس این خواسته را به آنها تحمیل می‌کند که باعث نگرانی دانش‌آموزان و حتی یأس و ناامیدی از موفقیت در امتحان می‌شود. باید به این مسئله توجه داشت که فشار بیش از حد و تحمیل کم‌خوابی به بدن باعث واکنش منفی می‌شود بنابراین توانایی در یادگیری و به‌خاطر سپردن مطالب دچار اختلال می‌شود و تمرکز آنها با مشکل مواجه خواهد شد، یعنی امکان دارد توسط قهوه مدت زمان بیداری و خواندن درس را زیاد کنند ولی باید بدانند که بهره‌گیری و راندمان درسی به‌شدت کم می‌شود و این ارتباطی به توانایی آنها در فراگیری ندارد.
&8226#; بی‌خوابی چه عوارضی دارد؟

محرومیت از خواب و بی‌خوابی می‌تواند مشکلات روحی و جسمی را برای انسان به‌وجود آورد که از مهم‌ترین مشکلات آن اختلال در تمرکز و یادگیری است. بی‌خوابی افراد را تحریک‌پذیر می‌کند و آستانه تحمل آنها را کاهش می‌دهد و سبب اضطراب و حتی افسردگی هم می‌شود و در کسانی که به همراه کم‌خوابی، بی‌نظمی در خواب را هم دارند به‌تدریج عوارض جسمی مانند مشکلات گوارشی و زخم‌معدده هم پدیدار می‌شود و اگر چنانچه سال‌ها ادامه یابد می‌تواند مسائل قلبی و عروقی را هم برای فرد به همراه آورد. در خانم‌های حامله بی‌خوابی روی نوزاد تأثیر منفی می‌گذارد و سبب کم‌وزنی و حتی زایمان زودرس شود.
&8226#; آیا آماری از میزان افرادی که در کشور دارای اختلالات خواب هستند در دست هست؟

براساس مطالعاتی که در برخی کشورها انجام شده نشان داده شده است که حدود 25 درصد مردم اختلالات خواب را تجربه کرده‌اند و 12 تا 13 درصد افراد دچار مشکلات جدی خواب هستند. در مورد کشور خودمان می‌توانیم حدس بزنیم که حدود 10 میلیون نفر از افراد جامعه به نوعی از انواع بیماری‌های مربوط به خواب رنج می‌برند. بیش از 80 نوع بیماری خواب شناسایی شده است.
&8226#; درباره بی‌خوابی توضیحاتی بفرمایید. آیا استفاده از قرص خواب مؤثر است؟

یکی از مشکلات شایع خواب، بی‌خوابی است که انواع مختلفی دارد. نخستین شکل آن این است که فرد در شروع خواب مشکل دارد به‌صورتی که گاه ساعت‌ها بعد از رفتن به رختخواب خوابش نمی‌برد. استرس‌های روزانه، شبکاری‌ها، بی‌نظمی در ساعت خواب و رعایت نکردن اصول تغذیه مانند خوردن چای، قهوه و کشیدن سیگار قبل خواب، می‌تواند این مشکل را ایجاد کند. نوع دیگر بی‌خوابی بیدار شدن مکرر هنگام خواب و عدم‌تداوم در خواب شبهانه است مانند کسانی که دارای محیط پرسروصدایی هستند، مشکلات روحی دارند یا بیماری‌هایی دارند که برای رفتن به دستشویی مجبورند بیدار شوند.

نوع سوم بی‌خوابی هنگامی به‌وجود می‌آید که فرد زودتر از زمانی که لازم است از خواب بیدار می‌شود و با وجود میل به خواب و خستگی دیگر خوابش نمی‌برد که در افراد افسرده و کسانی که با پروازهای طولانی به سمت غرب مسافرت می‌کنند دیده می‌شود. نوع چهارم بی‌خوابی زمانی است که فرد حدود هفت تا هشت ساعت لازم را می‌خوابد ولی بعد از بیدار شدن سرحال نیست و از خواب خود ناراضی است. بررسی‌ها نشان داده که 10 درصد افراد جامعه به نوعی با این مشکل روبه‌رو هستند و یک‌سوم افراد طی زندگی بی‌خوابی را تجربه کرده‌اند. یکی از بدترین راهکارها و درمان‌ها برای بی‌خوابی استفاده از قرص‌های خواب‌آور است به‌ویژه اگر بدون دستور پزشک صورت گیرد چون افراد این داروها را مصرف می‌کنند بدون اینکه علت بروز این مشکل یافت و درمان شود. از سوی دیگر بعد از استفاده مداوم از این داروها اثر آن کاهش می‌یابد و وابستگی به این داروها زیاد می‌شود.
&8226#; گاهی مواقع هنگام خواب انسان احساس می‌کند قادر به انجام کاری نیست. علت بی‌حسی بدن هنگام خواب چیست؟

برخی‌ها به این وضعیت بختک می‌گویند که در واقع به آن فلج خواب اطلاق می‌شود. فرد در این شرایط احساس می‌کند بیدار است ولی نمی‌تواند خود را تکان دهد که احساس ناخوشایندی است ولی باید توجه داشت که این حالت هیچ عارضه‌ای ندارد.
&8226#; آیا درست است که عده‌ای می‌گویند اصلاً خواب نمی‌بینند؟

بالغین حدود 20 تا 25 درصد زمان خواب را به‌رؤیا دیدن می‌گذرانند ولی اکثر افراد آن را به یاد نمی‌آورند. رؤیا دیدن یکی از مراحل مهم خواب است که در حفظ حافظه نقش مهمی دارد. یعنی داشتن مرحله‌رؤیا کمک مؤثری به حافظه می‌کند. اینکه افرادی تصور می‌کنند رؤیا نمی‌بینند ناشی از آن است که رؤیا را به یاد نمی‌آورند نه اینکه فاقد این مرحله از خواب هستند.
&8226#; چرا بعضی افراد هنگام خواب خُرخر می‌کنند؟

یکی از مشکلات خطرناک خواب که گاه فرد خودش از آن بی‌اطلاع است و بنابراین خیلی پیگیر درمان نیست مشکلات تنفسی هنگام

خواب است که علامت آن خُرخر کردن هنگام خواب است. به عبارت بهتر خُرخر کردن ناشی از این است که یکی از راه‌های تنفسی دچار تنگی شده است و هوا به سختی از آن عبور می‌کند و گاهی ممکن است راه تنفسی برای چند ثانیه قطع شود که البته بدن با ایجاد واکنش‌هایی راه تنفس را باز می‌کند ولی مجدداً این مشکل طی خواب تکرار می‌شود. این افراد به دلیل اینکه راه‌های تنفسی‌شان تنگ می‌شود میزان اکسیژن خون آنها کاهش می‌یابد و افت اکسیژن باعث می‌شود این افراد خواب عمیقی نداشته باشند و طی روز آنچنان که باید سر حال نباشند. کسانی که خُرپف می‌کنند و طی روز خواب‌آلوده و کسل هستند و یا دارای فشار خون بالا هستند و یا خُرخر آنها هنگام خواب شبانه با قطع تنفس و در نتیجه با خرناس (که تنفس را آغاز می‌کند) همراه است باید به پزشک مراجعه کنند چرا که ممکن است به افزایش فشار خون و عوارضی همچون سکته‌های قلبی و مغزی و یا بیماری قند بینجامد. در این افراد تصادفات مرگبار می‌تواند تا 10 برابر افزایش پیدا کند.

افسردگی، بیماری‌های اضطرابی و کاهش یادگیری از دیگر عوارض این مشکل است. این مشکل در آقایان دو برابر خانم‌ها دیده می‌شود و بعد از 40 سالگی شایع‌تر است و در افراد چاق نیز بیشتر دیده می‌شود. این افراد هنگام طاق باز خوابیدن دچار مشکل بیشتری می‌شوند و در خانم‌ها بعد از سنین یائسگی به دلیل تغییر هورمون‌ها مشاهده می‌شود.