

شیرموز به خواب آرام کمک می‌کند

یک متخصص کودک، مقاومت کودک در رفتن به رختخواب را اختلال خواب دانست و گفت: عدم توانایی به خواب رفتن، انواع بیداری‌های مکرر شبانه، صحبت کردن در خواب، خوابگردی، کابوس و وحشت شبانه از نمونه‌های اختلال خواب هستند.



سلامت نیوز : یک متخصص کودک، مقاومت کودک در رفتن به رختخواب را اختلال خواب دانست و گفت: عدم توانایی به خواب رفتن، انواع بیداری‌های مکرر شبانه، صحبت کردن در خواب، خوابگردی، کابوس و وحشت شبانه از نمونه‌های اختلال خواب هستند.

شبنم جلیل‌القدر در گفت‌وگو با فارس، اظهار داشت: اختلال خواب مشکل شایعی در کودکان است چرا که از هر 5 کودکی که به هر دلیل به پزشک مراجعه کند یکی دچار اختلال خواب است.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین ادامه داد: دلایل مراجعه کودکان به پزشک می‌تواند بیماری یا مشکلات تغذیه یا مشکلات رفتاری یا اختلال خواب باشد. این متخصص کودکان افزود: اختلال خواب در کودکان معمولاً یا آن قدر شدید است یا آن قدر روتین و تکراری است که نیاز به بازگو کردن ندارد.

جلیل‌القدر تصریح کرد: آمار نشان داده در ایران تقریباً 21 درصد کودکان اختلال خواب شدید دارند یعنی حداقل دو شب در هفته بد خوابی دارند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین، خواب را ترکیبی از علائم بیولوژیک، فیزیولوژیک، رفتار، عادت و ژنتیک دانست و گفت: همه این عوامل دست به دست هم می‌دهند تا کودک یک خواب خوب داشته باشد و اگر یکی از این عوامل از بین رود اختلال خواب به وجود می‌آید.

جلیل‌القدر مقاومت کودک در رفتن به رختخواب را اختلال خواب دانست و ادامه داد: عدم توانایی به خواب رفتن، عدم توانایی به حس ممتد خواب، انواع بیداری‌های مکرر شبانه، صحبت کردن در خواب، خوابگردی، کابوس و وحشت شبانه از نمونه‌های اختلال خواب هستند.

وی مشکلات تنفسی در خواب را از اختلالات جدی معرفی کرد و گفت: اگر زمان خوابیدن کودک 30 دقیقه بیشتر طول بکشد این کودک بدخواب است؛ همچنین اگر کودک بخوابد و نیمه شب از خواب بیدار شده و بیداریش یک ساعت یا بیشتر طول بکشد و آن قدر خواب و بیداری را تجربه کند که در طول روز خواب آلود باشد و اجازه خواب مناسب به والدین را ندهد این کودک نیز بد خواب است.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین ادامه داد: تمام این مشکلات جدی است و احتیاج به یکسری اقدامات خاص دارد که پزشک می‌بایست برای درمان آن اقدام کند.

جلیل‌القدر اولین اقدام پزشک در مواجهه با چنین کودکانی را گرفتن شرح حال کاملی از کودک دانست و افزود: در کنار معاینه دقیق، تطبیق سن تکاملی و سن تقویمی با عادات شکل گرفته با الگوی خواب کودک لازم است.

متخصص کودکان ادامه داد: اگر کودک به بی‌قراری شدید اندام در طول خواب مبتلا باشد یا بیماری تنفسی و قطع نفس در خواب داشته باشد مسلماً چنین کودکی احتیاج به ارزیابی دقیق در آزمایشگاه خواب دارد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین، اختلالات غدد درون ریز، اختلالات قلبی و ریوی و بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری عصبی-عضلانی را مواردی دانست که می‌بایست در آزمایشگاه خواب به آن پرداخت.

جلیل‌القدر به خانواده‌ها توصیه کرد که بهداشت خواب را در برخورد با این کودکان رعایت کنند؛ همچنین از رفتار درمانی در مواقعی که رفتارهای غیرمعمول رایج شده در خانواده را می‌بینند کمک بگیرند.

این متخصص کودکان دارو درمانی با نظر پزشک در موارد خاص را ضروری دانست و افزود: در صورتی که اختلالات ارگانیک خاص وجود داشته باشد نیاز به مشاوره با جراح و اقدامات خاص نیز هست.

وی جراحی، جراحی لوزه‌ها و استفاده از ون‌پی لاسیون‌های غیر تهاجمی را در این کودکان ضروری دانست.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین در پاسخ به پرسش فارس مبنی بر اینکه بهداشت خواب چیست گفت: ساعت خواب و بیداری کودک باید ثابت باشد و همچنین اختلاف میزان خواب شبانه در طول روزهای هفته با روز آخر هفته بیش از یک ساعت نباشد.

جلیل‌القدر به خانواده‌ها توصیه کرد برای رعایت هر چه بیشتر بهداشت خواب توجه داشته باشند که کودکان قبل از خواب، بازی‌های هیجانی به خصوص بازی‌های کامپیوتری انجام ندهند.

متخصص کودکان تشریح کرد: کودک باید برای خواب جای ثابتی داشته باشد و دمای اتاق از 24 درجه سانتی‌گراد بیشتر نباشد همچنین نور خانه در شب ملایم بوده و سر و صدا به حداقل ممکن برسد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین توصیه کرد که کودک شام را 2 تا 3 ساعت قبل از خواب بخورد و قبل از مسواک زدن نیز، یک لیوان شیر ولرم یا شیرموز یا شیر با کیک مصرف کند که هم سیر شود و هم راحت‌تر بخوابد.