



چه کسی دچار اختلال خواب است؟

وقتی یک فرد خواب راحت و کافی نداشته باشد (یعنی یا خوب نمی‌خوابد و یا اگر هم می‌خوابد، بعد از بیدار شدن احساس سرخالی نمی‌کند)، می‌گوییم که او مبتلا به اختلال خواب شده است...

وقتی یک فرد خواب راحت و کافی نداشته باشد (یعنی یا خوب نمی‌خوابد و یا اگر هم می‌خوابد، بعد از بیدار شدن احساس سرخالی نمی‌کند)، می‌گوییم که او مبتلا به اختلال خواب شده است. اما چه طور می‌توانید متوجه شوید که دچار اختلال خواب هستید یا خیر؟

شما باید علایم این بیماری را بشناسید:

دسته اول علایمی هستند که حین خواب اتفاق می‌افتند و باعث بیداری شما می‌شوند. دسته دوم علایمی هستند که بعد از بیدار شدن از خواب، در طی روز بروز می‌کنند؛ مثل حس خستگی و کسالت، تحریک‌پذیری، خواب‌آلودگی و اختلال خلق. ممکن است به دلیل بیدار نشدن، اتفاقات بین خواب را متوجه نشوید، لذا مشکل را پیدا نکرده و دیر به فکر درمان خود می‌افتید و شاید پزشکان با دیدن علایم شما، به دنبال بیماری‌های اعصاب و روان باشند، نه اختلالات خواب. عوامل متعددی می‌توانند به بروز اختلال خواب بیانجامند:

بیماری‌های تنفسی

لذا تشخیص به موقع افراد مبتلا یا مستعد اختلال خواب، بسیار مهم است. گاهی تنها با گرفتن یک شرح حال از همسر یا هم اتاقی فرد و روش‌های بالینی دیگر به تشخیص قطعی می‌رسیم. اگر با روش بالینی نتوانستیم، از روش‌های تشخیصی پاراکلینیکی استفاده می‌کنیم. مهم‌ترین آزمایش استاندارد برای تشخیص اختلال خواب، "پلی‌سومنوگرافی" (polysomnography) می‌باشد که ترکیبی از چند دستگاه است و شب، هنگام خواب به فرد وصل می‌شود. این دستگاه هر 30 ثانیه، اطلاعات مختلفی را از حسگرهای خاص خود ثبت کرده و متخصص مربوطه با بررسی آنها می‌تواند علت اختلال را مشخص و به سادگی آن را درمان کند. بیش از 80 نوع اختلال خواب داریم که شیوه درمان هر یک با توجه به شدت و علت آن متفاوت خواهد بود. دکتر خسرو صادق‌نیت - متخصص طب کار

و فلوشیپ اختلالات خواب

، مشکلات گوارشی، بیماری‌های روماتیسمی و حتی مشکلات روحی مثل افسردگی و اضطراب از جمله این عوامل هستند. شاید حتی عوامل شغلی (به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل) و فعالیت در شیفت‌های کاری شبانه‌روزی و عدم پیشگیری از عوارض و مشکلات کار در شیفت شب، باعث شود هزاران مشکل جسمی به علاوه ی اختلال خواب و افت کیفیت خواب در فرد دیده شود.