

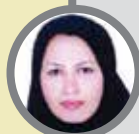


# خودمراقبتی در بهداشت خواب

## اهداف آموزشی

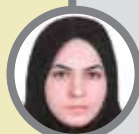
امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- میزان نیاز به خواب را بیان کنند.
- نشانه‌های مربوط به خواب ناکافی را شرح دهند.
- اصول بهداشت خواب در خودمراقبتی را بیان کنند.



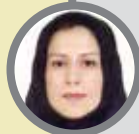
### طاهره عزیزخانی

مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی فسا



### زهرا زهدی

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی فسا



### میتر کلاهی

کارشناس مسؤول آموزش و ارتقاء سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی کردستان



### بدریه میری

کارشناس آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی کردستان



#### مقدمه

استراحت و خواب کافی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب ضرورت دارد. الگوی مطلوب خواب، الگویی است که به موجب آن، فرد در زمان مناسبی از شب بخوابد، خواب خوب و آرامی داشته باشد و در ساعت مناسبی از صبح نیز از خواب برخیزد. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می‌پردازد و تجدید قوا می‌کند. احساس شادابی و برخورداری از انرژی کافی در طول روز را می‌توان از مهم‌ترین نشانه‌های خواب مطلوب شبانه دانست. وقتی افراد احساس کنند که شب نمی‌توانند خواب مناسبی داشته باشند، خیلی مضطرب می‌شوند. اقدام بموقع در خودمراقبتی بهداشت خواب جهت رفع این معضل از اهمیت زیادی برخوردار است.



#### به چه میزان خواب نیاز داریم؟

نیاز به خواب بر اساس سن و ویژگی‌های فردی تغییر می‌کند و به میزان فعالیت فرد نیز وابسته است. اغلب بزرگسالان در شبانه روز ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابند اما بسیاری از مطالعات حاکی از آن است که نیاز افراد به خواب در طول شب از ۴ تا ۱۰ ساعت و بیشتر متغیر است. الگوی خواب با افزایش سن تغییر می‌کند. به عنوان مثال، نوزاد تازه متولد شده حدود ۱۶ یا ۱۷ ساعت از روز را در خواب می‌گذراند. به همان نسبت که کودکان بزرگ می‌شوند، به خواب کمتری نیاز پیدا می‌کنند، مثلاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ یا ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می‌کنند. وقتی افراد به سن ۳۰ سالگی خود می‌رسند به کمتر از ۸ ساعت خواب نیاز دارند و با گذر زمان این

مقدار کمتر و کمتر می‌شود. بسیاری از اشخاص در ۷۰ سالگی‌شان به کمتر از شش ساعت خواب نیاز دارند. تا زمانی که فرد از مدت زمان خواب خود احساس رضایت دارد درمان لازم نیست.

#### نشانه‌های کمبود خواب

- فردی که در طول شبانه روز خواب و استراحت کافی ندارد را معمولاً از روی این نشانه‌ها می‌توان شناخت:
- \* در بیشتر اوقات روز احساس کسالت می‌کند.
  - \* برای بیدار شدن مجبور است از زنگ ساعت استفاده کند.
  - \* در طول روز احساس نیاز شدیدی به خواب خواهد داشت.
  - \* در طول روز مجبور است کافئین مصرف کند تا راحت‌تر بیدار بماند.
  - \* در طول روز در کلاس درس، خانه و محل کارش چرت می‌زند.
  - \* هنگام تماشای تلویزیون خوابش می‌برد.
  - \* هنگام حضور در فعالیت‌های ورزشی و مفرح، بیش از پیش، احساس خستگی خواهد کرد.

#### خواب آلودگی در نوجوانان

خواب کافی و مطلوب برای فعالیت جسمی و ذهنی ضرورت دارد، حتی به رشد و تکامل بدن در دوران کودکی و نوجوانی نیز کمک می‌کند، چرا که هورمون رشد در خواب آزاد می‌شود. دانش آموزانی که خواب و استراحت کافی ندارند نشاط و تمرکز لازم برای سایر فعالیت‌ها در مدرسه را ندارند. کودکان و نوجوانانی که اهل بازی رایانه، موبایل و... هستند کمتر از همسالان خود می‌خوابند و در طول روز بیشتر احساس خستگی می‌کنند.

#### عوارض خواب ناکافی در نوجوانان و جوانان

۱. افزایش خطر آسیب‌های غیر عمدی مثل تصادف‌های جاده‌ای
۲. کاهش توان یادگیری و تمرکز در حل مسأله
۳. کج خلقی (عصبانیت، ناراحتی، بهانه‌جویی و ترس)، ناپایداری هیجانی و مشکلات رفتاری
۴. افزایش احتمال استفاده از محرک‌ها

و مشکلات تنفسی هستند نیز می‌تواند خواب را تحت تأثیر قرار دهد.

\* برخی از داروها نیز می‌تواند در خواب اختلال ایجاد کند.

### ۳) دلایل وابسته به اختلال‌های روانی

**استرس، اضطراب و نگرانی:** خواب به راحتی تحت تأثیر وضعیت احساسی فرد قرار می‌گیرد. اگر فردی نگران چیزی بوده یا دچار استرس باشد، اغلب خوابش نمی‌برد. **افسردگی:** اگر فردی دچار افسردگی باشد، خوابش مشوش می‌شود. برای فرد افسرده خیلی عادی است که صبح زود از خواب بیدار شود و دیگر خوابش نبرد یا کلاً نتواند بخوابد. افسردگی از شایع‌ترین علت‌های بی‌خوابی است.

### ۴) محیط اطراف

این امر می‌تواند تفاوت بزرگی در وضعیت خواب ایجاد کند. به عنوان مثال، اتاق خوابی که بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد باشد. تختی که خیلی سفت یا خیلی نرم باشد، اتاقی که خیلی پرسرو صدا یا روشن باشد، همگی می‌توانند وضعیت خواب فرد را تحت تأثیر قرار دهند.

### ۵) شرایط کاری

افرادی که شیفتهی کار می‌کنند و اغلب شیفته کارشان عوض می‌شود، خواب نامطلوبی دارند.



### چه عواملی باعث بروز اشکال در خواب می‌شود؟

#### ۱) دلایل وابسته به سن

همان‌طور که گفته شد افراد با افزایش سن نیاز کمتری به خواب پیدا می‌کنند و خواب‌شان سبک‌تر می‌شود. علاوه بر این، گاهی اوقات افراد به خواب در طول روز عادت می‌کنند که باز هم نیاز آن‌ها به خواب را در طول شب کاهش می‌دهد. این امر خود مشکل نیست، بلکه اغلب نخوابیدن در شب عاملی است برای ایجاد احساس نگرانی و پریشانی که این احساسات خود منجر به بدخوابی می‌شود.

#### ۲) دلایل پزشکی

دلایل پزشکی مربوط به خواب به خواب بد ممکن است به سن ربط داشته یا نداشته باشد. برخی از نمونه‌ها عبارتند از:

\* نیاز به دستشویی رفتن در طول شب که در دوره پیری بیشتر می‌شود. حدود ۶۰ درصد از زنان و ۷۰ درصد از مردان بالای ۶۵ سال حداقل یک بار برای رفتن به دستشویی در طول شب از خواب بیدار می‌شوند که در مردان به دلیل بزرگ شدن پروستات اتفاق می‌افتد.

\* وقفه تنفسی (آپنه) به دلیل وزن بیش از حد، چربی اطراف گردن و ساختار غیرطبیعی صورت موجب اختلال خواب می‌شود.

\* حاملگی به علت تغییرات هورمونی و فشار جنین

\* یائسگی به علت تغییرات هورمونی و افزایش وزن

\* دلیل دیگر پزشکی می‌تواند درد باشد، این مسأله نیز در افراد مسنی که مبتلا به دردهای مفصلی مانند آرتروز هستند، یا دچار دیابت، فشار خون بالا



“

خواب به راحتی تحت تأثیر وضعیت احساسی فرد قرار می‌گیرد. اگر فردی نگران چیزی بوده یا دچار استرس باشد، اغلب خوابش نمی‌برد.

”

### اصول بهداشت خواب

- \* هر شب در وقت معینی به رختخواب بروید و هر روز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
- \* فقط اوقات خواب را در بستر بگذرانید. سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می‌کند.
- \* از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جر و بحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون
- \* مصرف کافئین (چای، قهوه و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را به ویژه قبل از خواب متوقف کنید.
- \* از چرت زدن روزانه بپرهیزید.
- \* حمام آب گرم را به مدت بیست دقیقه قبل از خواب

امتحان کنید.

- \* اتاق خواب باید آرام و تاریک باشد. بهتر است محل خواب خنک نیز باشد.
- \* پیش از خواب تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه نیز خیره نشوید. مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود.
- \* غروب‌ها از روش آرام سازی استفاده کنید.
- \* محیط خواب خود را ارزیابی کنید آیا چیزی وجود دارد که باعث بیدار ماندن شما شود؟ اگر سر و صدایی در محیط هست که مانع خوابیدن شما می‌شود، از گوش گیر یا اشیای مشابه استفاده کنید. اگر این عامل نور است، از پرده‌های تاریک کننده اتاق استفاده کنید.
- \* به شکل منظم ورزش کنید. اگر در کل روز ساکن نباشید بندرت احساس خواب آلودگی خواهید کرد.
- \* قبل از این که به بستر بروید ورزش نکنید چون خوابیدن را دشوار می‌کند.
- \* از خوردن وعده‌های سنگین غذایی یا نوشیدن مقدار زیادی از مایعات قبل از خواب خودداری کنید.



### نتیجه‌گیری



الگوی مطلوب خواب، الگویی است که به موجب آن، فرد در زمان مناسبی از شب بخوابد، خواب خوب و آرامی داشته باشد و در ساعت مناسبی صبح از خواب برخیزد. لازم است به تمام اعضای بدن تان، به ویژه مغز، اجازه بدهید به اندازه کافی استراحت کنند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می‌پردازد و تجدید قوا می‌کند. کمبود خواب می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را افزایش دهد. افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند و بیشتر از دیگران در معرض آسیب هستند.

**پیشنهاد:** اقدام بموقع برای رفع مشکلات خواب از اهمیت زیادی برخوردار است و با خودمراقبتی می‌توان از اختلال خواب و پیشرفت آن پیشگیری کرد. برای غلبه بر بی‌خوابی و البته مکمل هر درمان دیگری رعایت بهداشت خواب ضرورت دارد و عمل به توصیه‌های بهداشتی در بسیاری از موارد، کمک کننده است.

### منابع

- \* کیاسالار، محمد. سبک زندگی سالم (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی).
- \* کیاسالار، محمد. خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی).

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰). کد موضوع ۹۸۲۶. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۹۸۲۶)