



# خودمراقبتی در خواب

**امیر حسین سوری**

مریی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



**اشرف منقبتی**

مدیر و مریی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



**افسانه مهرآرا**

مریی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



**الهام شیخ آزادی**

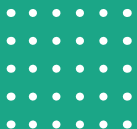
کارشناس مسؤول آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- تأثیر خواب بر سلامتی را شرح دهند.
- عوامل مؤثر بر اختلالات خواب را بدانند.
- اقدام‌های خود مراقبتی مناسب برای کاهش کم خوابی را نام ببرند.



## مقدمه

نزدیک به ۲۴ ساعت، در نوزادان حدود ۱۸ ساعت، در کودکان ۹ الی ۱۱ ساعت و در بزرگسالان ۶ الی ۸ ساعت عنوان شده است.

## عامل خواب

هورمون‌های مختلفی بر روند و عمق خواب مؤثرند که پرنقش‌ترین آن‌ها هورمون ملاتونین است. با افزایش سن به سمت سالمندی ترشح و تولید این هورمون در بدن کاهش یافته، به طوری که از ۴۰ سالگی به بعد این کاهش ملموس‌تر و بعد از ۷۰ سالگی، اصطلاحاً چیزی از خواب عمیق باقی نمی‌ماند (۳).

## مشکلات خواب چه تأثیراتی ممکن است در سلامت

### افراد داشته باشد؟

خواب ناکافی و بی کیفیت می‌تواند منجر به بیماری‌های جسمی و روانی مختلفی شود. از جمله اختلالات جسمی مرتبط با خواب می‌توان به مشکلات بینایی (تاری دید)، اختلالات شنوایی (کلاپس شدن شیپور استاش)، بیماری‌های قلبی (ضربان قلب خیلی بالا)، بیماری‌های گوارشی (کاهش اشتها، زخم‌های گوارشی، تغییرات الگوی دفع) و... اشاره کرد. اما پرتکرارترین و ملموس‌ترین عارضه بی‌خوابی به شکل اختلالات روانی و رفتاری خود را نشان می‌دهد، مانند احساس دلشوره و اضطراب منتشر، نگرانی و ترس غیر طبیعی، کاهش سطح یادگیری، مشکل در حافظه، مشکل در تمرکز، عدم توانایی کنترل استرس‌های معمول روزمره و مقابله با آن، احساس افسردگی، خشم و تمایل به مصرف مواد مخدر و ... (۴) و (۵).

حدود یک سوم زندگی هر فرد را خواب تشکیل می‌دهد. اهمیت خواب و خود مراقبتی آن به دلیل تأثیرگسترده اختلالات چرخه خواب بیداری بر زندگی افراد است. کیفیت زندگی و فعالیت افراد در ساعات بیداری تا حدود زیادی تحت تأثیر کیفیت خواب افراد است. خواب، پاسخ سیستم ایمنی بدن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از اختلالات خواب به طور غیرمستقیم تهدیدکننده زندگی محسوب می‌شوند. بخش قابل توجهی از تصادفات و سوانح رانندگی از اختلالات خواب ناشی می‌شوند. بسیاری از خطاهای بهداشتی و پزشکی نیز ناشی از خواب آلودگی بوده است به طوری که میزان خطاها در شیفت‌های شب‌کاری یا بعد از شب‌کاری بسیار بیشتر از حالات دیگر است. با این توصیفات، خواب نه تنها روی فرد، بلکه روی خانواده و کل جامعه نیز تأثیر می‌گذارد (۱). در این مقاله سعی شده است تا علل بی‌خوابی شرح داده شده و سپس توصیه‌هایی برای خودمراقبتی مناسب در خواب ارائه شود تا بتوان از بسیاری از آسیب‌هایی که ممکن است به دلیل مشکلات خواب پدید آیند جلوگیری شود.

## تعریف خواب

به حالتی گفته می‌شود که در آن شخص با کاهش سطح هوشیاری، به طور کامل یا نسبی کنترل عضلات ارادی و نیمه ارادی، بینایی، شنوایی و در کل، فهم محیط اطراف خود را از دست می‌دهد. خواب در همه جانداران از جمله انسان وجود دارد (۲) و (۳).

## میزان خواب کافی چقدر باید باشد؟

هیچ انسانی نتوانسته بیشتر از یازده روز نخوابد. اینکه هر کس به چه مقدار خواب نیاز دارد در هر فرد متفاوت است و اصلاً ساعت مشخصی را شامل نمی‌شود. چه بسا شخصی که در کل مدت روز با وجود بیداری، در بستر بوده به خواب کوتاه‌تر و کسی که در مدت مشابه به کشاورزی و کارگری مشغول بوده به خواب طولانی‌تر نیاز داشته باشد. با این حال میزان خواب در یک جنین





نور، دما و دیگر ویژگی‌های محل خواب نیز از جمله عوامل مؤثر در کیفیت خواب هستند. به طور کلی انسان تمایل دارد در محیط تاریک، با دمای حدود ۲۵ درجه (تقریباً خنک)، بدون صدا و در مکانی نرم و فاقد رطوبت استراحت کند و تغییر در هر یک از این شرایط می‌تواند منجر به تغییر در خواب افراد شود. از جمله مسایل پزشکی و تغذیه‌ای که ممکن است خواب افراد را تحت تأثیر قرار دهد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بیماری‌های اورولوژیک (تکرر و سوزش ادرار، بزرگی پروستات و عفونت).
  - بیماری‌های قلبی (نارسایی‌های احتقانی قلب) و فشارخون بالا.
  - بیماری‌های تنفسی (احتقان مزمن در بینی، خروسک، آسم، آلرژی، اختلال آناتومیکی یا عملکردی سیستم تنفسی فوقانی و تحتانی).
  - بیماری‌های غدد مانند دیابت شیرین و بی‌مزه
  - استفاده از داروهای مختلف مانند داروهای مدر (فورزماید در بیماران فشارخونی)
  - دردهای مزمن کمر، مفصل مانند آرتروز یا دیگر نقاط
  - سوزش سردل، اسهال شب هنگام، چاقی
  - قاعدگی و حاملگی
- از دیگر عوامل مؤثر بر اختلالات خواب، سبک زندگی نامناسب است. مثلاً الگوهای تغذیه‌ای نامناسب مانند پرخوری شبانه، گرسنگی، مصرف نوشیدنی‌های محرک (چای و قهوه)، مصرف میوه‌های مدر مانند هندوانه، ورزش در شب و مهمانی‌های دیر وقت از جمله این عوامل هستند.

#### خود مراقبتی در خواب

با توجه به موارد یاد شده در بالا باید تا حد ممکن عوامل زمینه‌ای را برطرف کرد و با استفاده از مکانیسم‌های سازگاری سعی در تعدیل آن‌ها داشت که در ادامه به برخی موارد اشاره می‌کنیم: رختخواب مناسب و دلخواه خود را تهیه کنید. برخی افراد ممکن است به جای نرم‌تر جهت خواب تمایل نشان دهند حال آن‌که در بعضی

#### عوامل مؤثر بر اختلالات خواب

در هر گروه سنی و مرحله از زندگی عوامل مختلفی می‌تواند منجر به کم‌خوابی شود که در کل به دسته‌های جسمی، روانی اجتماعی، شغلی و محیطی تقسیم می‌شوند. مثلاً در سنین نوزادی و کودکی، عفونت‌های گوش، قولنج‌های شکمی و واکسیناسیون می‌تواند منجر به تغییر الگوی خواب و افت کیفیت آن شود. بعد از افزایش سن و شکل‌گیری تفکر انتزاعی و افزایش دل مشغولی‌های روزمره که معمولاً بعد از حضور گسترده‌تر در جامعه پدید می‌آید، تأثیرات اجتماعی نیز بر عوامل جسمی افزوده می‌شوند. مثلاً دانش‌آموزی سخت‌کوش اگر به علتی مقطعی نتواند خوب درس بخواند یا در امتحان موفق نباشد می‌تواند دچار اختلال در خواب شود یا مسایل مالی روزمره یا کشمکش‌های حل نشده شغلی می‌تواند در کیفیت خواب یک بزرگسال تأثیرگذار باشد. مثلاً ممکن است در یک پرستار تغییر متناوب شیفت‌های شب کاری و روزکاری منجر به برهم خوردن ریتم خواب شود.

### نتیجه گیری

بی خوابی و کیفیت نامطلوب خواب از عوامل مؤثر بر ایجاد بیماری‌های روان‌تنی مختلف است که هر شخصی ممکن است به آن دچار شود. خیلی از این عوامل قابل کنترل هستند و اگر شخص با ماهیت خواب و تاثیر خواب بر بدن آشنایی نداشته باشد می‌تواند منجر به آسیب‌هایی جدی در سلامت زندگی فرد شود. حال آن‌که توجه به خواب می‌تواند منجر به افزایش کیفیت زندگی و احساس سرزندگی و قدرت بیشتر در حل مشکلات روزمره شود.

### پیشنهادها

گاهی اوقات خود مراقبتی‌های توصیه شده نمی‌توانند اختلالات خواب را برطرف کنند و بهتر است جهت درمان این اختلالات به پزشک مراجعه کرد، مثلاً در طفلی که به علت ترس خیالی، هنگام خواب شبانه، مدام در حال بررسی اطراف خود است ممکن است نیاز به درمان‌های مداخله ای و روانکاوانه یا حتی دارویی باشد.

دیگر ممکن است ماجرا برعکس باشد.

- محل خواب مناسبی انتخاب کنید. رختخواب در محل رفت و آمد، جلوی در، اتاق تلویزیون، جلوی کولر یا بسیار نزدیک به بخاری نباشد.
- در زمان مناسب به رختخواب بروید. دیر به خواب رفتن خصوصاً در افراد شاغل می‌تواند سبب کسر خواب و در نتیجه بی حوصلگی و کاهش دقت در کار شود.
- بیش از ۳۰ دقیقه بدون اینکه به خواب بروید در بستر دراز نکشید.
- پیش از خواب تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه نیز خیره نشوید. مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود.
- قبل از خواب از مصرف نوشیدنی‌های محرک، سیگار، قلیان و مواد مخدر پرهیز شود.
- به طور منظم ورزش کنید. پیاده روی سریع به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز بسیار عالی است.
- دیر هنگام ورزش نکنید و ساعات فعالیت‌های ورزشی به صبح یا بعد از ظهر موکول شود.
- از مصرف شام دیر وقت و غذاهای سنگین در شب پرهیز شود.
- غروب‌ها از روش آرام سازی استفاده کنید. (۶) و (۷) و (۸).

### منابع

۱. سید عباس تولایی\*، شروین آثاری، مصطفی نجفی و همکاران. مطالعه کیفیت خواب در جانبازان شیمیایی مجله طب نظامی
2. Ferri R, Manconi M, Plazzi G, Bruni O, Vandi S, Montagna P, et al. A quantitative statistical analysis of the submental muscle EMG amplitude during sleep in normal controls and patients with REM sleep behavior disorder. Journal of sleep research. 2008;17(1):89-100.
3. Carskadon MA, Dement WC. Normal human sleep: an overview. Principles and practice of sleep medicine. 2005;4(1):13-23.
۴. حیدری ع، احتشام زاده پ، مرعشی م. رابطه شدت بی خوابی، کیفیت خواب، خواب آلودگی و اختلال در سلامت روان با عملکرد تحصیلی در دختران. زن و فرهنگ. ۱۳۸۹؛(۴):۱-۴.
۵. وسطی حاز، حسینی سا، صانعی ح. ارتباط عادات خوابیدن و متغیرهای زمانبندی خواب با کیفیت خواب دانشجویان. دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۲۰۱۳.
۶. متقی ر، ماردپور ع، خرامین ش. اثربخشی آموزش بهداشت خواب بر کیفیت خواب، فشارخون، ضربان قلب و اکسیژن اشباع در خون سالمندان مبتلا به اختلال بی خوابی. روان‌شناسی پیری. ۲۰۲۱؛(۳):۲۸۲-۶۹.
۷. شریفی نوید، کیاسالار محمد، دانیالی معصومه. خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱). چاپ اول. تهران: پارسای سلامت؛ ۱۳۹۴
۸. کیاسالارمحمد. سبک زندگی سالم راهنمای ملی خودمراقبتی خانواده (۳). چاپ اول. تهران: پارسای سلامت؛ ۱۳۹۶