



اسرار خواب

دکتر حمید شرکاء
متخصص
داخلی



دکتر مہناز امینی
فوق تخصص ریه و فلوشیپ تشخیص و درمان اختلالات خواب
و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد





و ... بگویند. چکیده پاسخ‌های متخصصان به پرسش‌های «بهورز» را در ادامه می‌خوانید:

خواب سالم را چطور تعریف می‌کنید و چرا برای سلامتی عمومی انسان حیاتی است؟

خواب سالم شامل ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه، آن هم از ساعات پایانی روز بین ساعت ۱۰ تا ۱۲ شب لغایت ۶ تا ۸ صبح است که باید مداوم و بدون بیدار شدن باشد. البته یک‌بار بیدار شدن برای قضای حاجت مانعی ندارد. یک خواب خوب باید در شرایط آرام محیطی با حداقل نور، دمای مناسب و با داشتن یک تغذیه خوب انجام شود. خواب خوب یکی از عوامل تعادل سلامت جسمی علاوه بر رفع خستگی بوده و عامل ترشح بسیاری از هورمون‌های درون‌ریز بدن، مانند انسولین و گلوکاگون (هورمون‌های تنظیم کننده قندخون) و هورمون رشد است که ترشح اصلی آن در میانه‌های شب انجام می‌شود.

ساعت بدن ما هم بر اساس تغییرات روز و شب یعنی وجود یا عدم وجود نور خورشید تنظیم شده است؛ لذا هرگونه تأخیر یا اختلال خواب چه عمدی یا سهوی سبب اختلال در ترشح و تأثیر این هورمون‌ها می‌شود و زمینه‌ساز چاقی، مقاومت به انسولین و بروز بیماری دیابت یا تأخیر در کنترل آن،

خواب موهبتی است که همه موجودات زنده به شکلی از آن برخوردارند. در هر دوره خواب که باید در یک شبانه‌روز یک‌بار به‌طور طبیعی رخ دهد، موجودات زنده، بازسازی ساختاری خواهند شد، یعنی بدن آن‌ها زواید سوخت و ساز زمان بیداری یا فعالیت را دفع و آماده دریافت و جذب عناصر و مواد ضروری برای زندگی روز بعد می‌شود.

این روند در گیاهان ساده‌تر، برای جانوران پیچیده و در انسان با توجه به عملکرد و نیاز به هماهنگی فکری جسمی بسیار پیچیده تر است.

در هر دوره شبانه‌روز انسان‌ها با خستگی جسمی و فکری نیاز به یک بازتوانی داشته و این ممکن نیست مگر با یک توقف موقت فعالیت جسمی و فکری که راهکار آن تنها یک خواب کافی و با کیفیت شبانه و گاه با توجه به شرایط اجتماعی و شغلی روزانه است.

هر دوره خواب به‌طور ساده شامل دو مرحله است؛ خواب سبک، که در این مرحله بازتوانی جسمی با فلج اندام‌ها و کندی فعالیت قلب و تنفس رخ داده و مرحله خواب سنگین، که در این مرحله پاکسازی فکری رخ می‌دهد. این دو مرحله در طی یک خواب طبیعی هر دو ساعت یکبار و چهار تا پنج مرتبه تکرار خواهد شد.

در شروع، مدت طول خواب سبک بیشتر و خواب سنگین کوتاه‌تر بوده و در مرتبه پایانی این ترتیب معکوس شده، یعنی خواب سبک کوتاه و خواب سنگین طولانی می‌شود و خواب دیدن یا رؤیا رخ می‌دهد. هرگونه عدم تعادل در این مراحل سبب خواب‌آلودگی، احساس خستگی جسمی و فکری و عدم تمرکز در طول روز می‌شود.

از سوی دیگر سبک زندگی امروزی و بروز انواع چالش‌ها و تنش‌ها در زندگی بشر قرن بیست و یکم سبب شده اختلالات خواب شیوع گسترده‌ای پیدا کند. به همین دلیل با دو متخصص حوزه پزشکی به گفت‌وگو نشسته‌ایم تا آن‌ها برایمان از اهمیت خواب، علل و پیامدهای اختلالات خواب

افزایش چربی خون، بالا رفتن فشار خون، بالا رفتن زمینه بیماری عروقی قلبی، بروز بیماری‌های پوستی یا مفصلی (به علت اختلال در کارکرد سیستم ایمنی بدن) و تأخیر در پاسخ‌دهی به درمان و ... می‌شود.

از دیدگاه فیزیولوژیک و روانشناختی چه عواملی بر کیفیت خواب اثرگذارند؟

بد خوابی که شامل کم‌خوابی و پر خوابی می‌شود، زمینه‌ساز اضطراب است و جالب این‌که همین اضطراب خودش می‌تواند بد خوابی‌های بعدی را به دنبال داشته باشد. این مسأله موجب عدم تعادل هورمونی و ترشحات و نهایتاً چاقی یا لاغری ناخواسته، دیابت، افزایش چربی خون و مواردی که بالاتر گفتیم می‌شود. در واقع اضطراب و بد خوابی و مشکلات جسمی و روحی آن چرخه معیوبی را ایجاد می‌کنند که سلامت انسان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.



چه نشانه‌هایی نشان می‌دهند که فرد دچار اختلال خواب شده است؟

هرگونه تغییر در شروع خواب یعنی فاصله رفتن به بستر تا به خواب رفتن (کمتر از پانزده و بیش از بیست دقیقه) یا طول زمان خواب (کمتر از شش و بیش از یازده ساعت)، خواب رفتن لحظه‌ای در بستر یا خوابیدن در ساعات غیر زمان خواب، بی‌قراری، درد اندام‌ها و افکار پریشان و همراه با اضطراب که مانع از شروع و تداوم خواب خوب شود از نشانه‌های اختلال خواب است.

شایع‌ترین اختلالات خواب در جمعیت بزرگسال چیست و چگونه قابل تشخیص است؟

بی‌خوابی بر اساس آمار در همه نقاط جهان شایع‌ترین علت و به‌ویژه در زنان شایع‌تر از مردان بوده و نشانه‌های آن تأخیر چند ساعته در زمان به خواب رفتن و کوتاهی طول مدت خواب به کمتر از شش ساعت و گاه نخوابیدن برای روزهاست. از طرفی خروپف هنگام خواب برعکس در مردان بیشتر از زنان بوده و نشانه آن سرو صدای زیاد ناشی از بسته بودن نسبی راه هوایی است.

آپنه خواب چه علایمی دارد و چه ارتباطی با بیماری‌های تنفسی دارد؟

آپنه خواب یعنی وقفه موقت تنفس در حین خواب به‌طوری که فرد پس از چند تنفس پر سرو صدا و کاهش دامنه تنفس، به‌طور موقت یعنی کمتر از ده ثانیه وقفه تنفسی پیدا کرده و سپس با یک نفس بلند پر سرو صدا و معمولاً با بی‌قراری همراه است. اغلب حتی بدون بیدار شدن لحظه‌ای، دوباره این چرخه خروپف و قطع تنفس رخ می‌دهد. این افراد معمولاً به ندرت از وضعیت خود آگاه بوده و معمولاً هیچ شکایتی هم ندارند و بیشتر باعث بی‌خوابی و شاکی شدن اطرافیان‌شان می‌شوند. آپنه خواب در مردان بیشتر از زنان شایع است. آپنه خواب ناشی از شلی و یا تنگی راه هوایی بوده که علل متعددی مانند؛ زبان بزرگ، لوزه‌های بزرگ،



نقص‌های ساختمانی فک تحتانی و فوقانی و نیز تنگی یا انسداد مسیر یک یا هر دو مجرای بینی دارد.

بی‌خوابی مزمن چگونه تعریف می‌شود و چه تفاوتی با مشکلات خواب‌گذرا دارد؟

بی‌خوابی مزمن یعنی فرد در بیشتر روزها دچار کاهش ساعت خواب، تأخیر طولانی زمان خواب یا فاصله زیاد قرار گرفتن در بستر تا به خواب رفتن است. ولی در مورد خواب‌گذرا فرد خواب‌های کوتاه‌مدت را تجربه می‌کند و خواب عمیق ندارد. این افراد طی زمان خواب تقریباً متوجه تمامی اتفاقات دور و بر خود، مانند؛ طلوع آفتاب، صدای عبور و مرور در خیابان، صدای قطرات بارانی که روی شیروانی در طی شب می‌خورد، شنیدن صدای پرندگان و ... هستند.

چه روش‌هایی برای غریبالگری اختلالات خواب وجود دارد؟

بهترین روش غریبالگری دانستن نکاتی ساده در مورد زمان مناسب خواب، طول زمان قرارگرفتن در بستر تا به خواب رفتن، کیفیت خواب به صورت داشتن حس شفافیت پس از یک خواب مناسب، عدم خواب آلودگی و هشیاری کامل در طی روز، آرامش روحی و تمرکز کافی در انجام کارهای روزانه بوده و در صورت هرگونه اختلال نیاز به بررسی توسط پزشک یا ارجاع به متخصص خواب وجود دارد.

نقش دستگاه‌های کمکی مثل CPAP در درمان اختلالات تنفسی مرتبط با خواب چیست؟

دستگاه‌های کمکی مانند CPAP فقط در موارد خاص مانند آپنه انسدادی بخوبی کارایی داشته، ولی این نکته قابل توجه است که باید حتماً توسط پزشک و بنابر شرایط هر فرد در مورد استفاده از آن تصمیم‌گیری شود. ضمن این‌که بیماران نیز باید آموزش لازم را دیده و پیگیر سیر بهبودی با توجه به میزان تغییرات پس از استفاده از دستگاه نیز باشند. دانستن این نکته هم ضروری است که چنانچه پزشک استفاده از دستگاه را تجویز کرد، فرد باید تمام طول عمر از این دستگاه زیر نظر پزشک

بسیاری از افراد چه مرد یا زن، کودک یا پیر دچار خروپف بوده که گاه با تصحیح و تغییر شرایط و وسایل از جمله بالش، نحوه قرارگیری و درمان لوزه‌های بزرگ احتمالی می‌توان برخی را علاج کرد، ولی این اصلاحات ممکن است موقتی بوده و مشکل دوباره پس از چندی ظاهر شود.



استفاده کند و استفاده از آن نباید قطع شود. با توجه به مشکلات رایج مانند خروپف یا بیدار شدن‌های مکرر در شب، چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟ بسیاری از افراد چه مرد یا زن، کودک یا پیر دچار خروپف بوده که گاه با تصحیح و تغییر شرایط و وسایل از جمله بالش، نحوه قرارگیری و درمان لوزه‌های بزرگ احتمالی می‌توان برخی را علاج کرد، ولی این اصلاحات ممکن است موقتی بوده و مشکل دوباره پس از چندی ظاهر شود. تاکید می‌شود اصرار به اقدام‌های شخصی به علت ترس از نیاز به جراحی احتمالی یا عدم تمایل به لزوم

استفاده از دستگاه خاص نباید مانع آن شود که فرد برای آگاهی یافتن از وجود اختلالی در شرایط خواب خود به پزشک متخصص این رشته مراجعه نکرده و راهنمایی لازم را نگیرد.

خواب سالم در کودکان، سالمندان و بیماران تنفسی چه ویژگی‌هایی دارد؟

کودکان با توجه به شرایط ساختمان نابالغ بدن در سال‌های اولیه زندگی و نیز احتمال بیشتر التهاب لوزه و بروز عفونت‌های سیستم تنفسی فوقانی، بیشتر دچار تورم حلق و حنجره مکرر شده که در صورت بروز، احتمال اختلال خواب وجود داشته و لذا حتما باید توسط پزشک ویزیت و هرگونه اختلالی با او درمیان گذاشته شده و راهکارهای مناسب دریافت شود. مدت خواب در کودکان متفاوت بوده، به‌طوری‌که در دوره نوزادی حدود شانزده تا هیجده ساعت در شبانه روز، در یک تا چهار سالگی حدود دوازده ساعت، از پنج تا ده سالگی حدود ده ساعت، سن یازده تا چهارده سالگی بین هشت تا ده ساعت و از سن پانزده سالگی تا سن کهنولت به هفت تا نه ساعت خواب نیاز دارند. در مورد اختلال خواب در سالمندان، با توجه به گذر سن میزان خواب در افراد بالای شصت سال معمولا حدود یک‌ساعت کمتر از دیگر بالغان بوده و نیز به‌علت تغییرات ناشی از سن، به‌صورت شل شدن عضلات زبان و حلق، نبود



دندان در دهان و ... احتمال بروز انسداد راه هوایی بیشتر می‌شود ولی با این حال آمارها نشان داده که بیشترین میزان اختلال خواب در دهه شش و هفت بوده و در سنین بالا مشکل خروپف کم شده ولی خواب پاره پاره و مشکلات دیگر مانند ضعف عضلات تنفسی بیشترین مشکل در سنین کهنسالی هستند.

آیا الگوهای سبک زندگی و تغذیه در مدیریت و پیشگیری اختلالات خواب مؤثرند؟ در این خصوص چه توصیه‌هایی دارید؟

البته در این مورد جای شک و شبهه وجود دارد، چرا که هنوز هیچ الگوی ثابتی برای همه افراد نمی‌توان قرار داد، با این حال داشتن الگو و نظم مناسب در ساعات خواب و بیدار شدن، خوابیدن در شرایط محیطی آرام با نور کم، داشتن بستر مناسب و پوشش کافی، مناسب بودن درجه حرارت محیط بین پانزده تا بیست درجه سانتیگراد، پرهیز استفاده از تلفن همراه و صفحات الکترونیکی دیگر دو ساعت قبل از خواب و همچنین داشتن تغذیه مناسب، پرهیز از خوردن قهوه و چای در ساعات پایانی روز، اجتناب از مصرف دخانیات به هر شکل سنتی یا الکتریکی، مصرف مواد مخدر به هر صورت و مصرف الکل می‌تواند کمک کننده باشد. در خصوص داشتن تغذیه مناسب باید توجه داشت که تغذیه چه روز و چه شب، حداقل دو ساعت تا زمان خواب فاصله داشته تا در این مدت دستگاه گوارش فرصت برای هضم مقدار کافی غذا را پیدا کند، حجم آن باید مناسب یعنی نه کم و نه زیاد باشد، غذا باید دارای شرایط هضم آسان بوده، لذا باید از خوردن غذاهای چرب و پرپروتئین یا سرشار از سبزی‌ها به‌خاطر آن‌که زمان هضم به تأخیر می‌افتد پرهیز کرد، تا زمانی که فرد به بستر می‌رود مقدار قابل توجهی از آن از معده تخلیه و عمل هضم هم انجام شود.

از اساتید محترم که در این مصاحبه ما را همراهی کردند، سپاسگزاریم.