

بی خوابی یا کم خوابی را جدی بگیرید



اصطلاح پزشکی INSOMNIA که امروزه بین مردم باب شده نوعی اختلال در خوابیدن یا استراحت محسوب می شود. این طور که پزشکان معتقدند، نشانه های این بیماری معمولاً خود را به آسانی نمایان نمی کنند، اما در عین حال باید توجه داشت بیدار شدن در نیمه های شب و بروز مشکل برای خوابیدن دوباره می تواند علایمی از ابتلا به این عارضه باشد.

بی خوابی مشکلی است که حداقل مقطعی از زندگی ۲۰ درصد از افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. مقدار خوابی که افراد نیاز دارند، کاملاً متفاوت است. فرد کم خواب چه بسا پس از ۵ ساعت خواب احساس سرخوشی کند، در صورتی که فرد پر خواب چه بسا پس از ده ساعت خواب هنوز احساس کسالت نماید.

هر کس ممکن است در طول دوران زندگی خود با اختلالات خواب مواجه شود و نتواند به هنگام شب به سادگی بخوابد، اما این عارضه معمولاً کوتاه مدت است و پس از مدتی از بین می رود. به هر حال، طبق یک تخمین معتبر، از هر ۱۰ نفر در دنیا یک فرد به اختلالات خواب برای مدت زمان طولانی که بی خوابی مزمن نام دارد مبتلا می شود. بی خوابی ها بیشتر در سنین بالا و بزرگسالی و همچنین در افراد پرتنش و پراسترس بروز می کند. بی خوابی می تواند به علت، افسردگی (که در این حالت معمولاً فرد خیلی زود از خواب برمی خیزد)؛ پرکاری غده تیروئید؛ اضطراب ناشی از استرس؛ مشکلات جنسی، مثلاً ناتوانی جنسی؛ خواب آلودگی و چرت زدن در طی روز؛ محیط پر سروصدا؛ آلرژی ها و حساسیت ها در صبح زود؛ بیماری های قلبی یا ریوی که باعث تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن می شوند؛ بیماری ها یا اختلالات همراه با درد، مثلاً فیبرومیوزیت یا آرتریت؛ مشکلات ادراری یا گوارشی که فرد را مجبور می کنند در وسط شب برای رفتن به توالت از خواب برخیزد؛ مصرف مواد محرک مثل قهوه، چای یا کولا؛ استفاده از بعضی از داروها، مثل دکستروآمفتامین، داروهای کورتیزونی، یا داروهای دکونژستان (رفع کننده گرفتگی بینی)، ساعات کاری متغیر و نامنظم؛ تغییر شرایط محیط یا منزل جدید؛ پدیده جا ماندن یا جلو افتادن از زمان به هنگام مسافرت های هوایی (یعنی ساعت بیولوژیک بدن نمی تواند خود را به سرعت با تغییرات زمانی و در نتیجه چرخه روشنایی و تاریکی جدید هماهنگ کند)؛ ورزش نکردن؛ نوشیدن الکل؛ سوء مصرف دارو، از جمله مصرف زیاده از حد داروهای خواب آور و محرومیت از مواد اعتیاد آور باشد.

انواع بی خوابی:

• برخی افراد به نوعی از بی خوابی کاذب جالب توجه و در عین حال تاسف آور مبتلا هستند. آنان در رویا می بینند که بیدار هستند. رویای آنها این نیست که در سرزمین شاه پریان هستند، بلکه خواب می بینند که در بستر خویش دراز کشیده اند و بطور مایوسانه ای در تلاشند که به خواب روند. صبح هنگام خاطراتشان درباره شبی مملو از بی خوابی است و چنان احساس کسالت می کنند که گویی واقعا بیدار بوده اند.

• شکل دیگری از بی خوابی، البته بی خوابی واقعی و نه نوع کاذب آن، از عدم توانایی به خواب رفتن و تنفس همزمان با آن ناشی می شود. بیماران مبتلا به این اختلال، غرق خواب می شوند و سپس از تنفس باز می مانند. تقریباً همه مردم بویژه کسانی که خروپف می کنند، گاهی دچار این وضع می شوند، ولی نه به نحوی که مزاحم خواب آنها شود.

طی دوره وقفه تنفسی سطح دی‌اکسید کربن خون، گیرنده‌های شیمیایی را تحریک می‌کند و شخص از خواب بیدار می‌شود و با دهان باز برای بدست آوردن هوا نفس می‌کشد. سپس میزان اکسیژن خون به مقدار طبیعی باز می‌گردد، فرد به خواب می‌رود و دوباره همین چرخه تکرار می‌شود. خوشبختانه بسیاری از موارد وقفه تنفسی از موارد وقفه تنفسی توسط گرفتگی نای ایجاد می‌شود که می‌توان آن را از راه جراحی برطرف کرد.

بطور کلی بی‌خوابی یکی از چند مشکل اساسی در روان‌شناسی و پزشکی است که طبیب بدون داشتن شواهد بالینی مستقیم مبنی بر وجود آن به درمانش اقدام می‌کند، اما مطالعات مربوط به خواب افرادی که از بی‌خوابی شکایت دارند، نشان می‌دهد که بیشتر آنان مقدار زمانی را که واقعا می‌خوابند را خیلی کمتر تخمین می‌زنند. محققین پی برده‌اند که بیشتر کسانی که بی‌خوابی دارند، حتی بدون مصرف داروهای خواب آور در کمتر از ۳۰ دقیقه به خواب می‌روند و حداقل مدت شش ساعت می‌خوابند. این عده با مصرف داروهای خواب آور چیزی کمتر از ۱۵ دقیقه کاهش در خواب رفتن بدست می‌آورند و طول خوابشان هم فقط حدود ۳۰ دقیقه افزایش می‌یابد. به این ترتیب به نظر می‌رسد می‌بایست در مصرف داروهای خواب آور، حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

شاید برایتان عجیب باشد، ولی بی‌خوابی به هر دلیلی که باشد، به طرز فوق‌العاده‌ای به سلامتی، فعالیت، ایمنی شما آسیب می‌رساند. برای بی‌خوابی عوامل بسیاری وجود دارد. استرس‌های زندگی روزمره می‌تواند توانایی خوب خوابیدن را تحت‌الشعاع قرار دهد یا شاید به علت کار و فعالیت زیاد ساعات خواب خود را کاهش دهید یا ممکن است دچار مشکلات جسمی و روانی باشیم که خواب را مختل کرده و از این که دچار کمبود خواب هستیم نیز کاملاً آگاه نباشیم.

بعد از یک خواب معمولی در شب، ممکن است در طول روز احساس خواب‌آلودگی نمائید یا این که احساس کنید به هیچ وجه سر حال نبوده و نمی‌توانید فعالیت کنید، اما کاملاً از این که دچار اختلال خواب هستید یا از بی‌خوابی رنج می‌برید، آگاه نباشید. ممکن است فکر کنید بی‌حالی شما فقط به علت استرس کار یا مشکلات باشد یا اینکه اصولاً همیشه همین حالت را دارید و فکر نمی‌کنید که باید علت دیگری داشته باشد. این عدم آگاهی، وضعیت را پیچیده‌تر می‌کند، زیرا بسیاری از مردم سالیان طولانی بی‌خوابی یا بدخوابی خود را متوجه نمی‌شوند. بی‌خوابی باعث کاهش شدید فعالیت جسمانی و هوشیاری می‌شود. کاهش خواب شبانه به مدت یک ساعت و نیم فقط به مدت یک شب می‌تواند باعث کاهش هوشیاری روزانه به میزان ۳۲ درصد شود. کاهش هوشیاری و خواب‌آلودگی روزانه بیش از حد می‌تواند حافظه و قدرت تجزیه و تحلیل، قدرت تفکر و فرآیند دریافت اطلاعات را به شدت کاهش دهد. بی‌خوابی یا بدخوابی می‌تواند باعث بی‌خوابی شریک زندگی شما شده و در نتیجه رابطه صمیمی شما را دچار مشکل کند. همچنین خواب‌آلودگی بیش از حد روزانه می‌تواند باعث عدم تمرکز در هنگام انجام کار شده و در نتیجه موقعیت شغلی شما را به مخاطره افکند.

گفتنی است اختلالات به وجود آمده در اثر بی‌خوابی پس از شناسایی عامل و درمان آن بهبود می‌یابند، مثلاً مشکلات حافظه و یادگیری بهبود یافته و تعداد آسیب‌ها کاهش می‌یابد. در دراز مدت، نتایج بالینی اختلالات درمان نشده ناشی از بی‌خوابی به راستی خطرناک می‌شوند. این نتایج با بیماری‌های بسیار زیاد و جدی همراهند. فشار خون بالا، حمله قلبی، ایست قلبی، سکته مغزی، چاقی، مشکلات روانی از جمله افسردگی و دیگر اختلالات روحی، اختلالات ذهنی، عقب‌ماندگی در کودکان یا دوران جنینی، آسیب دیدگی در اثر حوادث، پایین آمدن کیفیت زندگی، از دست دادن شریک زندگی از جمله عوارض کم‌خوابی است.

مطالعات نشان می‌دهد که خطر مرگ در افرادی که کمتر از ۶ تا ۷ ساعت در شب می‌خوابند افزایش یافته است. یک تحقیق نیز نشان داده که کاهش زمان خواب خطر مرگ بیشتری نسبت به سیگار کشیدن، فشار خون بالا و بیماری قلبی دارد. بی‌خوابی همچنین یکی از عوامل کلیدی مرگ و میر در افراد کهنسال است. بی‌خوابی همچنین می‌تواند یکی از عوامل چاقی باشد. برخی محققان معتقدند باید با همان جدیتی که با تأثیرات اجتماعی مصرف مواد مخدر و الکل مقابله می‌شود با بی‌خوابی نیز برخورد شود.

گردآوری:

فرزانه فولادیان تبریز

منبع:

مرکز اطلاعات فنی ایران <http://www.tici.info>

آبان ۸۷