



امیرمقدم

با شروع فصل امتحانات، الگوی خواب بچه ها از همیشه بدتر خواهد شد. بسیاری از آن ها تا دیروقت بیدار می مانند یا از نوشیدنی هایی مانند قهوه برای بیدار ماندن استفاده می کنند، موضوعی که مشکلات جسمی و روحی بسیاری را چه اکنون و چه در سال های بعد برای آن ها ایجاد خواهد کرد. بنابراین خیلی مهم است که والدین بین نظم در ساعت خواب بچه ها و نمره ۲۰ آن ها، طرف سلامتی شان را بگیرند. براساس یافته های آکادمی طب خواب آمریکا، مطالعه و خواب مناسب شبانه، دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانش آموزان و دانشجویان محسوب می شود. این درحالی است که حجم زیاد مطالب درسی و عادت های اشتباهی مانند تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی مثل رایانه و گوشی تلفن همراه پیش از خواب سبب شده است بخش زیادی از دانشجویان و دانش آموزان با مشکل کمبود خواب روبه رو باشند، محرومیتی که با آثار منفی زیادی مانند خواب آلودگی در کلاس درس، عملکرد ضعیف تحصیلی و مشکلات سلامت روان همراه است.

#### تأثیر خواب بر عملکرد تحصیلی

- خواب به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت، کمک و به خاطر آوردن حقایق و مفاهیم آموخته شده در طول روز را آسان تر می کند.
- مغز در طول خواب به تقویت مهارت های حرکتی و دیگر آموخته های فرد می پردازد.
- خواب کافی سبب افزایش توجه و تمرکز می شود و به دانش آموزان اجازه می دهد در طول کلاس و جلسه های آموزشی درسی تمرکز بهتری داشته باشند.
- خواب به بهبود تفکر انتقادی و توانایی حل مسئله کمک می کند تا دانش آموزان مؤثرتر به مدیریت چالش ها بپردازند.
- خواب با کیفیت به تنظیم احساسات و کاهش استرس کمک می کند و بر کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی تأثیر می گذارد.
- خواب کافی سبب تقویت سیستم ایمنی فرد می شود و احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون را کاهش می دهد. در نتیجه فراگیران وقت بیشتر و مؤثرتری برای مطالعه دارند.
- خواب کافی سبب می شود دانش آموزان نمرات بالاتری کسب کنند و در آزمون های استاندارد نیز عملکرد بهتری از خود نشان دهند.
- الگوی خواب سالم می تواند به کاهش غیبت از مدرسه نیز منجر شود و فرصت های یادگیری را تضمین کند.

#### قوانین بهداشت خواب

- باید زود به رختخواب رفت.
- اگر فرد در به خواب رفتن مشکل دارد، باید از تختخواب خارج شود و تا زمانی که احساس خواب آلودگی نکند، یک کار آرام بخش مانند مطالعه کتاب انجام دهد.
- از تختخواب فقط برای خواب باید استفاده کرد و از انجام مطالعه، تماشای تلویزیون یا صحبت با تلفن در تخت خودداری کرد.
- چرت روزانه باید محدود باشد و در صورت نیاز به خواب کوتاه روزانه باید مدت آن کمتر از نیم ساعت و حتماً پیش از ساعت ۱۵ بعد از ظهر باشد.
- ساعت خواب و بیداری خود را در تعطیلات آخر هفته باید همانند دیگر روزهای هفته تنظیم کرد.
- بعد از ظهرها و شب ها باید از مصرف کافئین خودداری کرد.
- نور و روشنایی خانه را باید در شب کم کرد تا بدن آماده خواب شود.
- پیش از خواب نباید از رایانه، تلویزیون و تلفن همراه استفاده کرد و ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خواب باید در آرامش بود.
- هرگز پیش از خواب وعده غذایی سنگین نباید خورد.

#### ۲ نکته مهم

- خواب تنها یک حالت استراحت برای جسم و ذهن نیست، بلکه فرایندی فعال و تأثیرگذار بر یادگیری است. از این رو اگر دانش آموزی دچار اختلال خواب شده است باید با یک پزشک یا متخصص خواب درباره او مشورت کرد.
- نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب با کیفیت شبانه نیاز دارند و خواب روز نمی تواند جایگزین یا جبرانی برای آن باشد.

#### نکته روز

### این افراد سریع تر پیر می شوند

متین

- اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، باید بدانید که افزون بر پوستتان، بدنتان هم بسیار سریع تر از آنچه فکرش را بکنید، پیر خواهد شد. پس تا دیر نشده است سبک زندگی تان را اصلاح کنید.
- اگر زیاد حرص و جوش می خورید.
  - اگر همیشه استرس دارید و نگران هستید.
  - اگر تا دیروقت بیدار می مانید و فکر و خیال می کنید.
  - اگر عادت دارید تا لنگ ظهر بخوابید.
  - اگر اهل ورزش و هیچ گونه فعالیت بدنی نیستید.
  - اگر زیادی خوابی های شبانه را تجربه می کنید.
  - اگر اهل مصرف زیاد قند و شکر و شیرینی جات هستید.

#### پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

# اختلالی در ایستگاه خواب

«آپنه خواب» فقط از کیفیت خواب نمی کاهد، بلکه زمینه ساز مشکلات زیادی برای سلامتی است

معمومه متین نژاد: اگر با وجود ساعت های طولانی خواب شبانه، صبح ها با احساس کسالت و خواب آلودگی بیدار می شوید، باید احتمال آپنه خواب را بدهید. بیماری ای که در آن، تنفس فرد در خواب دچار اختلال و برای چند ثانیه بین دم و بازدم او وقفه ایجاد می شود. معمولاً فرد در خواب خروپف های بلندی دارد و از تنگی نفس یا سروصدای ناشی از آن بیدار می شود. اتفاقی که از کیفیت خواب او کم می کند و سبب می شود با وجود ساعت های طولانی خواب، باز هم در طول روز احساس خستگی و کسالت کند. آپنه خواب فقط از کیفیت خواب نمی کاهد، بلکه زمینه ساز مشکلات دیگری برای سلامتی می شود که باید درمانش کرد.

#### انواع آپنه خواب

##### آپنه خواب انسدادی

شایع ترین نوع آپنه است. در آن مجرای تنفسی فوقانی کامل یا نیمه بسته می شود و به فرد اجازه نفس کشیدن نمی دهد.

**افراد مستعد**

- افراد چاق و دارای گردنی ضخیم باره های هوایی کوچک
- افرادی بالوزه، زبان و بافت پشت گلو بزرگ
- افراد دچار انحراف بینی

##### آپنه خواب مرکزی

در آپنه خواب مرکزی راه های تنفسی گرفته نمی شوند، بلکه فرد تلاشی برای نفس کشیدن نمی کند! از این رو عملکرد مغز با مشکل روبه رو می شود.

**افراد مستعد**

- افرادی با سابقه آسیب دیدگی در ساقه مغزی

##### آپنه خواب ترکیبی

بدترین نوع آپنه خواب است. در این نوع آپنه فرد هم زمان دو آپنه انسدادی و مرکزی را با هم تجربه می کند.

**افراد مستعد**

- افراد بالای ۶۵ سال و چاق
- جنسیت مرد

یک نکته مهم: آپنه ترکیبی معمولاً با بیماری های دیگری نیز همراه است. مانند نارسایی کلیه، آسیب مغزی، بیماری های عصبی مانند پارکینسون، آلزایمر، اسکروز و نارسایی احتقانی قلب.

#### نشانه های آپنه

- نفس نفس زدن در خواب
- تکرار ادرار در شب
- خشکی دهان و گلو هنگام بیدار شدن
- بی میلی جنسی
- پریدن ناگهانی از خواب و احساس خفگی
- خرناس کشیدن و دندان قروچه در خواب
- خستگی و بی حالی در طول روز
- مشکل در یادآوری، توجه و تمرکز پس از بیداری
- تحریک پذیری و عصبانیت
- تعریق شبانه و بی خوابی
- سوزش سردل
- افزایش سریع وزن

#### عوارض آپنه

- آپنه خواب در طولانی مدت عوارض زیادی بر جا می گذارد، مانند:
- سردرد
- بد خلقی، خستگی و خواب آلودگی
- حافظه ضعیف و مشکلات خواب
- فشارخون و نارسایی قلبی
- دیابت نوع ۲

#### علت آپنه

- آپنه خواب به ویژه نوع انسدادی آن، در هر سن و سالی ممکن است اتفاق بیفتد، ولی برخی عوامل احتمال ابتلا و شدت آن را افزایش می دهند، مانند:
- چاقی و تنگی مجاری تنفسی
- کشیدن سیگار
- افزایش سن
- یائسگی در بانوان
- استفاده از الکل و آرام بخش ها
- مشکلات تنفسی
- نارسایی احتقانی قلب
- سابقه خانوادگی

#### درمان بیماری

- اگر آپنه با بیماری زمینه ای همراه باشد، ابتدا باید آن را درمان کرد. سپس با این توصیه ها می شود از شدت آن کاست:
- کاهش وزن
- ترک مصرف الکل و دخانیات
- خوابیدن به پهلو
- مصرف نکردن قرص های خواب آور
- استفاده از اسپری بینی و نوار تنفسی
- مصرف داروهای بهبود آپنه مانند استازولامید و تئوفیلین
- انجام منظم ورزش روزانه
- استفاده از ماسک اکسیژن در طول خواب
- استفاده از دستگاه جلو آورنده فک پایین، دستگاه محرک عصب هیپوگلو سال و دستگاه ونتیلاتور انطباقی، جراحی و دارودرمانی روش های رایج در درمان بیماری آپنه خواب است.



#### آزمایش های تشخیصی آپنه خواب

##### آزمایش های خواب خانگی

پزشک آزمایش های ساده ای را به فرد توصیه می کند تا در خانه برای تشخیص آپنه خواب انجام دهد. این آزمایش ها معمولاً ضربان قلب، میزان اکسیژن خون، جریان هوا و الگوهای تنفس را اندازه گیری می کنند.

##### پلی سومنوگرافی شبانه

به آن آزمایش چندگانه خواب نیز گفته می شود. در طول این آزمایش از وسایلی استفاده می شود که فعالیت قلب، ریه و مغز، الگوهای تنفس، حرکات باز و پا و سطح اکسیژن خون را در خواب کنترل می کند.

#### کدام متخصص؟

فردی که آپنه خواب دارد باید به متخصص گوش و حلق و بینی، خواب یا مغز و اعصاب مراجعه کند. برای این منظور درمانکده های خواب بهترین گزینه هستند.

۲۰

وقفه های تنفسی در آپنه خواب ۱۰ تا ۲۰ ثانیه طول می کشد.

۳ برابر

مردان دو تا سه برابر بیشتر از زنان دچار آپنه خواب می شوند، به طوری که از هر چهار مرد یک نفر این مشکل را دارد.

#### دفعات تکرار آپنه بزرگ سالان

آپنه معمولی= کمتر از ۵ بار در ساعت

آپنه ملایم= ۵ تا ۱۴ بار در ساعت

آپنه متوسط= ۱۵ تا ۲۹ بار در ساعت

آپنه شدید= ۳۰ بار یا بیشتر در ساعت

#### آپنه در کودکان

کودکان هم دچار آپنه خواب می شوند که نشانه های آن قدری با آپنه بزرگ سالان متفاوت است. از نشانه های آن می توان به این موارد اشاره کرد:

- بیش فعالی
- نداشتن تمرکز در انجام تکالیف مدرسه
- حرکت مکرر دست و پا در هنگام خواب
- شب ادراری
- رفلاکس معده و تعریق شبانه
- خروپف بلند
- قرار دادن بدن در موقعیت های غیر معمول در هنگام خواب

۱,۵%

تعداد دفعات آپنه خواب در کودکان اگر بیشتر از ۱,۵ بار در ساعت باشد، غیرطبیعی است و نیاز به درمان دارد.

۸۵%

۸۵ درصد مبتلایان به آپنه خواب از بیماری خود اطلاعی ندارند و از عوارض آن آگاه نیستند.

۳۰%

بر اساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت حدود ۳۰ درصد از جمعیت دنیا آپنه انسدادی متوسط تا شدید دارند.

۳۰%

وقفه های تنفسی در آپنه خواب ممکن است تا ۳۰ بار در ساعت اتفاق بیفتد.

