

## خوابالودگی روزانه

وقتی در طول ساعاتی از شبانه روز که هوا روشن است و خورشید در آسمان است، یعنی زمانی که بیشتر مردم بیدار و هوشیارند، احساس خوابالودگی می کنیم، عنوان " خوابالودگی روزانه " به آن اطلاق می شود. این حالت در اثر عوامل مختلفی ایجاد می شود، از جمله:

- برنامه ی نامنظم خواب، مثل زمانی که خواب کافی در طول شب نداشته ایم یا به طور کلی بی نظم و قانون می خوابیم.
- ابتلا به اختلال خواب، مثل:
  - آپنه (وقفه ی تنفسی) حین خواب؛ افرادی که در زمان خواب برای چند ثانیه نفس نمی کشند، به آپنه ی حین خواب مبتلا هستند.
  - نارکولپسی: کسانی که به نارکولپسی مبتلا هستند، در طول روز بسیار خواب آلودند و گاهی اوقات وسط انجام فعالیت های معمولی، ناگهان خوابشان می برد.
  - بی خوابی: افرادی که در شروع به خواب رفتن و یا در حفظ پیوستگی خوابشان مشکل دارند، به بی خوابی مبتلا هستند.

- وجود یک مشکل پزشکی در بدن، مثل:
  - کم کاری تیروئید: یعنی حالتی که در بدن فرد، مقدار کافی از هورمون تیروئید وجود نداشته باشد. هورمون تیروئید سوخت و ساز، مصرف و ذخیره سازی انرژی در بدن را تنظیم می کند.
  - افسردگی: کسانی که به افسردگی مبتلا هستند، در بیشتر ساعات روز احساس غم یا بی حوصلگی دارند . بعلاوه معمولاً در انجام امور روزمره یا کارکردن نیز، با مشکل مواجه می شوند.
- عوامل برهم زننده ی خواب، مثل:
  - صدا: مثل افرادی که به تازگی بچه دار شده اند و صدای گریه ی نوزاد آنها در طول شب، اجازه ی خوابیدن به آنها نمی دهد و مرتب بیدارشان می کند.
  - شرایط خاص بدنی؛ مثل سندروم پای بیقرار، یا گرفتگی های عضلانی شبانه در پاها که نمی گذارند فرد مبتلا خواب راحتی داشته باشد.
  - تغییر در برنامه ی روزانه که بر روی خواب فرد نیز موثر است: مثل کسی که شیفت کاری شبانه دارد یا به منطقه ای با اختلاف ساعت چشم گیر سفر می کند.
- داروها: برخی داروها نیز خوابالودگی روزانه را بیشتر می کنند.

**چگونه می توانیم در سهم خودمان کاری کنیم که خواب راحت تر و احساس بهتری داشته باشیم؟**

بستگی به علت خوابالودگی روزانه ی ما دارد. اما هر زمانی اراده کنیم، می توانیم از برنامه ی منظمی برای خوابمان پیروی نماییم. داشتن برنامه ی منظم برای خواب، به عنوان " بهداشت خواب " نیز نامیده می شود. آنچه برای بهداشت خواب باید انجام شود از قرار زیر است:

- ✓ هر روز در زمان مشخصی، به رختخواب برویم و بخوابیم و در ساعت معینی از خواب بیدار شویم.
- ✓ نوشیدنی های حاوی کافئین (چای و قهوه) را فقط صبح ها بنوشیم.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنیم.
- ✓ سیگار نکشیم، مخصوصا بعد از ظهرها.
- ✓ اگر اضافه وزن داریم، برای کاهش وزنمان برنامه ریزی کنیم.
- ✓ در روزهای مختلف هفته ورزش کنیم، اما نه دقیقا قبل از به رختخواب رفتن.
- ✓ از نگاه کردن به صفحات نورانی مثل مانیتور کامپیوتر، تلویزیون یا موبایل، قبل از خوابیدن اجتناب کنیم. نگاه کردن به این صفحات باعث می شود هم سخت تر به خواب برویم و هم عمق خوابمان را کم می کند و خواب بی کیفیتی خواهیم داشت.

### در چه صورت نیاز به ویزیت توسط پزشک داریم؟

۱. اگر در بیشتر روزها، خوابالود هستیم.
۲. اگر در وسط انجام فعالیت معمولی، ناگهان خوابمان می برد.
۳. اگر در موقعیت های خطرناک، مثل رانندگی، خوابمان می برد.
۴. اگر چیزهایی می بینیم یا می شنویم که واقعی نیستند.
۵. اگر وقتی بیدار می شویم، نمی توانیم بلافاصله و تا چند دقیقه بعد تکان بخوریم.
۶. اگر وقتی می خندیم، هیجانی یا عصبانی می شویم، دچار ضعف عضلانی می گردیم.

اینکه پزشک برای ما درخواست تست های مختلفی بکند یا خیر، بستگی به سن ما، مشخصات فردی ما و مجموعه ی علائم ما دارد.

برای انجام تست خواب، باید یک شب را در کلینیک یا مطب پزشک بخوابیم. در این تست دستگاه های مختلفی به بدن وصل می شوند که در حین خواب، ضربان قلب، وضعیت تنفس و عملکردهای دیگر بدن را به دقت می سنجند. نتیجه ی حاصل از این بررسی ها به پزشک کمک می کند تا در کنار سایر یافته ها، تشخیص دهد ما به اختلال خواب دچار هستیم یا خیر.

همچنین ممکن است پزشک مربوطه از ما بخواهد برای ۱ تا ۲ هفته، خودمان زمان و کیفیت خوابمان را ثبت نماییم.

### خوابالودگی روزانه چگونه درمان می شود؟

بسته به علت ایجاد کننده ی آن، درمان شامل یکی یا ترکیبی از موارد زیر است:

- تغییر سبک زندگی: شامل تغییر برنامه ی کاری فرد، چرت زدن های کوتاه، کاهش وزن، یا اجتناب از الکل و قهوه می باشد.
- دستگاه هایی که شب ها پوشیده می شوند: برای افرادی مناسبند که دچار وقفه ی تنفسی حین خواب می شوند.

- دارودرمانی: داروهایی هستند که کمک می کنند در طول روز خوابالودگی کمتری را تجربه کنیم و شب ها راحت تر بخوابیم.
- عمل جراحی: گاهی در برخی افراد که وقفه ی تنفسی حین خواب دارند، لازم است عمل جراحی برای درمان عامل زمینه ای انجام گردد. البته این تصمیم گیری بسیار به ندرت اتفاق می افتد.
- اگر بیماری زمینه ای داریم که روی خوابمان تاثیر می گذارد، لازم است آن را نیز درمان کنیم.

### آیا کودکان هم دچار خوابالودگی روزانه می شوند؟

در کودکان، خوابالودگی روزانه معمولا به دلیل عدم خواب کافی در شب و یا نداشتن برنامه ای منظم برای خواب است. اما برخی از داروها نیز ممکن است باعث خوابالودگی کودکان در طول روز شوند.

جالب است بدانیم علائم کودکی که دچار خوابالودگی روزانه است، ممکن است به کلی با فرد بزرگسال دچار این اختلال متفاوت باشد. کودکان ممکن است از راه های زیر بی خوابی شان را نشان دهند:

- ♣ مشکل در تمرکز و توجه در مدرسه
- ♣ فعالیت بیش از حد طبیعی
- ♣ عصبانی یا احساساتی شدن بیش از حد

اگر کودکمان دارای علائم بالاست، حتما به پزشک متخصص اعصاب و روان کودکان مراجعه کنیم.

مترجم: دکتر زهرا عندلیب

رفرنس:

[www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

آخرین بازبینی: ۲ نوامبر ۲۰۲۳