

# اختلال بی‌خوابی در میان زنان بیش تر مشاهده می‌شود

رئیس انجمن خواب ایران گفت: اختلالات تنفسی در حین خواب در مردان بیشتر دیده می‌شود و تقریباً ۴ برابر زنان است که علامت مهم آن خر و پف شبانه است.

«خسرو صادق نیت» رئیس انجمن خواب ایران در خصوص شایع‌ترین اختلالات خواب توضیح داد: بیش از ۸۰ نوع بیماری اختلال خواب وجود دارد که هر کدام از آنها عوارض خاص خود را دارند. یکی از شایع‌ترین اختلالات خواب، بی‌خوابی است که به دلایل مختلف می‌تواند به وجود بیاید و باعث می‌شود بر بهره‌وری و سلامت جسمی افراد تاثیر بگذارد.

وی ادامه داد: یکی دیگر از اختلالات خواب، اختلال تنفسی در حین خواب است که علامت مهم آن خر و پف شبانه است. خروپف علامت خطرناکی است که می‌تواند نشانه ضعف‌های تنفسی حین خواب باشد و عوارض خطرناکی را به جای بگذارد. افرادی که خر و پف می‌کنند خودشان متوجه نمی‌شوند، بنابراین به نزدیکان این افراد توصیه می‌شود که حتماً به این علامت توجه کنند.

وی افزود: خروپف در آقایان بیشتر مشاهده می‌شود به خصوص در آقایان چاق یا کسانی که فشار خون دارند. عوارض این اختلال شدیدتر است که می‌تواند باعث افزایش فشار خون، دیابت، خواب آلودگی طی روز، افزایش افسردگی، اضطراب و حتی سکته‌های قلبی و مغزی شود.

وی با اشاره به تفاوت اختلالات خواب میان مردان و زنان گفت: اختلالات تنفسی در حین خواب در مردان بیشتر دیده می‌شود و تقریباً ۴ برابر زنان است، اما اختلال بی‌خوابی در میان زنان بیشتر مشاهده می‌شود.

صادق نیت خاطر نشان کرد: باید در نظر داشت که اختلالات خواب در کودکان اهمیت بیشتری دارد، چرا که کودکان در سن رشد قرار دارند. بنابراین اگر اختلال عارضه‌ای ایجاد کند، در کودکان می‌تواند خیلی حساس‌تر باشد و نیاز به توجه جدی‌تری دارد.

# تأثیر بهداشت خواب بر کیفیت خواب

رئیس انجمن خواب ایران متذکر شد: حدود ۵۰ درصد افرادی که از خواب خود ناراضی هستند، یعنی از بی‌خوابی شکایت دارند یا پس از بیدار شدن احساس سرخالی نمی‌کنند، به دلیل عدم رعایت بهداشت خواب به این وضعیت دچار می‌شوند.

وی در ادامه مهم‌ترین اصول و قواعد بهداشت خواب را چنین عنوان کرد: باید به اهمیت نظم در خواب توجه داشت، هرشب ساعت مشخصی بخوابیم. دو یا سه ساعت قبل از خواب شام سبک خورده شود که نه خیلی سنگین باشد و نه اینکه فرد گرسنه بخوابد و همچنین باید از مصرف بعضی مواد محرک مثل قهوه و شکلات و سیگار از سه یا چهار ساعت قبل از خواب پرهیز شود.

صادق نیت ادامه داد: یک ساعت قبل از خواب از مواجهه با نور باید دور باشیم و در نور حداقلی زمان را سپری کنیم. همین طور یک ساعت قبل از خواب از هرگونه فعالیت‌های هیجانی جسمی و روحی اجتناب شود. این هیجان می‌تواند مثبت یا منفی باشد. افراد باید سعی کنند قبل از خواب فعالیت‌های آرامش بخش در نور کم انجام دهند.

او افزود: محیط خواب باید مناسب باشد، از نظر سرما و گرما دمای مطلوبی داشته باشد، به لحاظ نور و روشنایی زیاد نباشد و آرام و به دور از سر و صدا باشد. افراد وقتی که احساس خواب نمی‌کنند یا به کار دیگری مشغول‌اند، نباید به رختخواب بروند. بلکه باید سعی کنند تنها وقتی که خوابشان می‌آید، به رختخواب بروند و اگر به خواب نرفتند باید از رختخواب بیرون بیایند.

صادق نیت تاکید کرد: همین نکات ساده بهداشت خواب اگر رعایت شود، بسیاری از مشکلات عمده خواب افراد ایجاد نمی‌شود و یا برطرف می‌شود.

## به چند ساعت خواب نیاز داریم و بهترین زمان آن چه موقع است؟

او پاسخ داد: در سنین مختلف خواب مورد نیاز فرق می‌کند، یک فرد بالغ و سالم بین هفت ساعت و نیم تا هشت ساعت و نیم خواب نیاز دارد. اما نوزادی که دوران شیرخوارگی را سپری می‌کند به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارد. بهترین زمان خواب ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب است.

**مشاوره:**

(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

**درمان:**

(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

**روان سنجی:**

(تست هوش، شخصیت و استعداد)

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه

با تعیین وقت قبلی

قزوین، خیابان شهید بابایی  
مقابل دادگستری قزوین

☎ ۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸

☎ ۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

## آیا افراد موفق کمتر از بقیه می‌خوابند؟

صادق نیت گفت: کم خوابیدن ملاک موفقیت نیست. موضوع این است که فرد به میزان مورد نیاز خود بخوابد. برخی افراد با ۷ ساعت و نیم خواب نیازشان برطرف می‌شود برخی ممکن است بیشتر از ۸ و نیم ساعت خواب نیاز داشته باشند. بنابراین فرد باید نیاز خواب خود را بشناسد و به همان میزان بخوابد، اگر کمتر از آن میزان بخوابد ممکن است در فعالیت روز، حافظه و بهروری او تاثیر منفی بگذارد.

رئیس انجمن خواب ایران توضیح داد: بدن انسان طی هزاران سال به گونه‌ای طراحی شده است که شب بخوابد و روز بیدار شود. بنابراین افرادی که به هر دلیلی نمی‌توانند شب بخوابند و روز می‌خوابند کیفیت خوابشان افت پیدا می‌کند و رضایت مطلوب را از خواب نخواهند داشت. بهتر است افراد برنامه زندگی خود را به گونه‌ای تنظیم کنند که شب بخوابند و روز بیدار باشند.

## آیا در طول روز نیاز به خواب داریم؟

وی اظهار کرد: به طور طبیعی کودکان قبل از سن ورود به دبستان نیاز به خواب در طی روز دارند. ولی فرد بالغ نباید نیاز به خواب در طول روز داشته باشند. نیاز به خواب در طی روز در بالغان نشانه یک اختلالی در خواب شبانه است. بنابراین خواب روز اگر در فرد ضرورت داشته باشد باید علت آن را شناسایی و بررسی کرد که کیفیت و کمیت خواب فرد در طی شب چه مشکلی داشته که نیاز به خواب در روز را دارد.



او ادامه داد: همه ما در طی شب به طور طبیعی باید خواب رویا داشته باشیم ولی اینکه خواب رویا را به یاد بیاریم، معمول نیست. همه اگر خواب طبیعی داشته باشند، در خواب خود رویا می‌بینند اما اغلب افراد به یاد نمی‌آورند که امری طبیعی است. بعضی افراد ممکن است خواب رویا را به یاد بیاورند که این امر اگر موجب اذیت او نشود و کیفیت خوابش را به هم نزنند مشکلی ندارد. اما اگر فرد از رویایی که می‌بیند شاکی باشد و احساس کند که رویا دیدنش باعث می‌شود که کیفیت خوابش افت پیدا کند یا کابوس می‌بیند، نیاز به بررسی دارد.

صادق نیت گفت: برخی از رویاها ممکن است معنی خاصی از بیماری بدهد. به طور مثال کابوس شبانه یا رویاهای بدی که از حوادث ناگوار به یاد می‌آید، ناشی از اختلال و بیماری است که قابل درمان است. در چنین مواردی پزشکی علت‌ها را پیگیری می‌کند و درمان ارائه می‌دهد. به طور مثال افرادی که پرکاری تیروئید دارند احتمال کابوس دیدن آن‌ها بیشتر است، در این مورد پزشک تشخیص می‌دهد و درمان مناسب برای او در نظر می‌گیرد.