

سندروم پای بی قرار

علت بی خوابی می تواند سندروم پاهای بی قرار باشد که یک نوع احساس ذهنی عذاب آور در اندام ها (بخصوص پاها) است که بصورت حرکات خزیدن حشرات و همراه با میل غیرقابل مقاومت برای حرکت دادن پاها در حالت استراحت یا هنگام تلاش برای خوابیدن است. این حالت شبها تشدید می شود و حرکت دادن پاها یا راه رفتن باعث کم شدن تنش می شود. در مورد این بیماران ماساژ و دوش آب گرم و ورزش متوسط و اجتناب از مصرف الکل کمک کننده است. گاهی بیماری های تنفسی و فقر آهن و بیماری های تیروئید می توانند زمینه ساز این مشکل باشند بنابراین لازم است در صورت بروز علائم به روانپزشک مراجعه فرمایید.

وقفه تنفسی حین خواب

یکی از علل بی خوابی وقفه تنفسی حین خواب است که از نشانه های این بیماری می توان به آسفتگی های تنفسی شبانه و خر و پف اشاره کرد. این اختلال سبب خواب آلودگی در طول روز می شود. درمان این اختلال شامل کاهش وزن و جراحی است.

همینطور این آسفتگی خواب باعث ناراحتی چشمگیر بالینی یا افت کارکردهای اجتماعی و شغلی و آموزشی و تحصیلی و رفتاری و یا دیگر حوزه های کارکردی مهم می شود.

اختلالاتی هستند که معمولا با انواع مختلف و

متفاوت اختلالات خواب همراه هستند نظیر:

اختلال دو قطبی (معمولا در دوران مانیا یا شیدایی دچار کاهش نیاز به خواب هستند)

اختلال اضطراب فراگیر

افسردگی

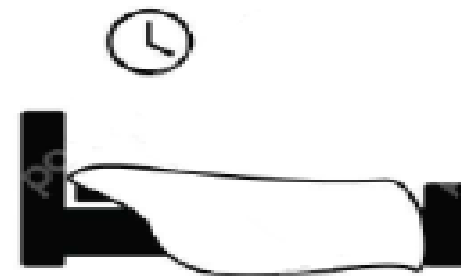
اختلال استرس پس از سانحه

بیماری تیروئید و سایر بیماری های غدد درون ریز

آلزایمر

کمبود آهن و سندروم پاهای بی قرار

نارسایی قلبی و دیابت و روماتیسم مفصلی و ...



خواب یکی از چشمگیرترین رفتارهای انسان محسوب می شود و تقریبا یک سوم حیات انسان را در بر می گیرد و مغز برای کارکرد صحیح به خواب کافی نیاز دارد.

محرومیت طولانی از خواب منجر به تخریب شدید جسمی و شناختی و نهایتا مرگ می شود.

بی خوابی:

شایع ترین نوع شکایت خواب بی خوابی است و میزان شیوع یک ساله این اختلال ۳۰-۴۵ درصد گزارش شده است. افراد مبتلا مشکل در شروع یا تداوم خواب و یا سحرخیزی دارند. معمولا مشکل خواب حداقل سه شب در هفته و برای مدت حداقل سه ماه وجود دارد.

لازم است مشکل خواب علیرغم فرصت مناسب برای خواب اتفاق بیفتد.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان درمانی آموزشی ابن سینا

بی خوابی

insomnia



تهیه کننده: یاسمین دیانت

دستیار روانپزشکی

بهداشت خواب:

سبک زندگی فرد می تواند منجر به آشفتگی خواب شود. تمرکز بهداشت خواب بر روی مولفه های قابل تعدیل سبک زندگی و محیط است که ممکن است در خواب فرد تداخل ایجاد کنند.

اغلب تغییرات جزئی ساده در عادات بیمار یا محیط خواب وی میتواند موثر باشد.

اصولی که برای خواب بهتر باید رعایت شود:

هر روز ساعت معین بخواهید و ساعت معین بیدار شوید در صورت گرسنگی پیش از خواب میان وعده مختصر بخورید

قبل از خواب غذای سنگین نخورید.

برنامه ورزشی منظم داشته باشید.

در طی روز نخوابید.

تقریباً یک ساعت آرامش قبل از رفتن به رختخواب داشته باشید.

اتاق خواب سرد و تاریک و آرام باشد.

اگر در زمان خواب در مورد چیزی نگرانید یا اشتغال ذهنی خاصی دارید آن را یادداشت کنید و فردا صبح به آن بپردازید.

مدام به ساعت نگاه نکنید.

در رختخواب تلویزیون نگاه نکنید.

عصر و شب قهوه نخورید.

سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.

در رختخواب مطالعه نکنید.

در رختخواب غذا نخورید.

در رختخواب با تلفن صحبت نکنید.

درمان آرام سازی:

آرام سازی پیشرونده عضلانی بخصوص برای بیمارانی

مفید است که تنیدگی عضلانی را تجربه می کنند.

بیمار باید بصورت عمدی ۵-۶ ثانیه عضلاتش را

منقبض کند سپس به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه عضلات را

شل کند و این کار از سر شروع و به پا ختم می شود.