



بهاره جلالوند
خبرنگار سلامت

برای رفع بی‌خوابی چه باید کرد؟

وقتی بدن با خواب قهر است!



خستگی، نداشتن انرژی، احساس کلافگی، عدم تمرکز، بی‌حوصلی، عصبانیت، نداشتن انگیزه و.... این‌ها بخش کوچکی از مشکلاتی است که افراد مبتلا به بی‌خوابی تجربه می‌کنند. بی‌خوابی یا به طور کلی اختلالات خواب، یکی از شایع‌ترین مواردی است که افراد زیادی را در سر تا سر جهان به خود درگیر می‌کند، مسئله‌ای که رها شدن از آن کار چندان راحتی نیست. شاید خیلی از افراد تصور کنند که بی‌خوابی نمی‌تواند مشکلات جدی در روند زندگی فرد ایجاد کند در حالی‌که این باور اشتباه است. بسیاری از آمارها نشان می‌دهند که این بی‌خوابی به ظاهر ساده، عامل بسیاری از تصادفات رانندگی و حوادث در حین کار (به ویژه کار با دستگاه‌های صنعتی)، محسوب می‌شود. در این متن به نکاتی درباره بی‌خوابی پرداخته شده است که خواندن آن خالی از لطف نیست.

بی‌خوابی را بهتر بشناسید

به طور کلی، بی‌خوابی ممکن است به دو صورت حاد یا مزمن خود را بروز دهد. در شرایطی که علائم بی‌خوابی کمتر از ۳ ماه طول بکشد، آن را حاد در نظر می‌گیرند اما اگر علائم آن بیش از ۳ ماه و حداقل سه بار در هفته ایجاد شود، در چنین شرایطی بی‌خوابی مزمن مطرح است. چیزی که از آن با عنوان بی‌خوابی یاد می‌شود، طیف گسترده‌ای از اختلالات خواب را در برمی‌گیرد. چنانچه افراد برای به خواب رفتن بیشتر از ۳۰ دقیقه زمان لازم داشته باشند یا در طول شب بارها از خواب بیدار شوند و دوباره برای به خواب رفتن با مشکل مواجه شوند، در چنین شرایطی مشکل بی‌خوابی مطرح است. علاوه بر این، بیدار شدن بدون برنامه‌ریزی قبلی در صبح زود و مشکل در به خواب رفتن مجدد، از علائم بی‌خوابی محسوب می‌شود. همچنین مشکل به خواب رفتن عمیق و در اصطلاح خواب سبک، در دسته بندی اختلالات خواب قرار می‌گیرد. برخی از متخصصان دیدن خواب‌های پریشان (به مدت یک ماه) بدون دلیل خاص را یکی دیگر از اختلالات خواب می‌دانند.

چرا بی‌خواب می‌شویم؟

دلایل زیادی در بروز بی‌خوابی شبانه نقش دارند و دانستن این مسئله که دقیقاً چه چیزی باعث بی‌خوابی می‌شود کار چندان راحتی نیست. به طور کلی، بروز بی‌خوابی می‌تواند ناشی از مشکلات جسمی یا روانی باشد. علاوه بر این، بی‌خوابی به صورت کوتاه مدت یا بلند مدت ایجاد خواهد شد. بی‌خوابی‌های کوتاه مدت که عامل آن‌ها مشخص است معمولاً بعد از مدتی با رفع عامل ایجادکننده، بدون درمان از بین می‌روند. برای مثال گاهی بی‌خوابی، ناشی از رفتن به سفر است و بعد از مدتی نیز برطرف خواهد شد. مواردی چون از دست دادن شغل، مشکلات اقتصادی، مسائل عاطفی (به ویژه شکست‌های عاطفی) و.... ممکن است باعث بروز بی‌خوابی در شب شوند. همچنین برخی افراد به دلیل ابتلا به اضطراب یا افسردگی می‌توانند اختلالات خواب در شب را تجربه کنند. ابتلا به برخی از بیماری‌ها مانند پرکاری غده تیروئید، دردهای مزمن، سندرم پاهای بی‌قرار، ریفلاکس (بازگشت اسید از معده به مری)، بیماری‌های قلبی، مشکلات کلیه و مجاری ادراری (تکرر ادرار)، آپنه خواب و.... ممکن است باعث بروز بی‌خوابی شوند. گاهی یانسگی، دیابت، آرتریت، سرطان و آسم باعث بروز بی‌خوابی خواهند شد. مصرف برخی داروها نیز ممکن است در بروز بی‌خوابی شبانه نقش داشته باشد.

بی‌خوابی را جدی بگیرید

بی‌خوابی به تنهایی یک بیماری محسوب نمی‌شود اما در کیفیت زندگی افراد اختلال ایجاد خواهد کرد و عوارضی را برای جسم به همراه دارد. بدن به ویژه مغز، برای اینکه بتواند خود را ترمیم کند، به خواب شبانه نیاز دارد. همچنین برای یادگیری و حفظ خاطرات، خواب بسیار مهم است. بی‌خوابی ممکن است باعث ابتلا به فشار خون بالا، افزایش تیرگی زیر چشم، دیابت نوع دو، مشکلات قلبی و عروقی، چاقی، افزایش چپن و چروک پوست، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن، افسردگی، مشکل در تمرکز و عصبانیت شود. ضمن اینکه در کارهایی که به واکنش سریع نیاز است، اختلال ایجاد خواهد کرد. علاوه بر این، خانم‌های مسن مبتلا به بی‌خوابی، احتمال زمین خوردن‌شان بیشتر می‌شود که این مسئله بروز شکستگی‌های استخوان و مشکلات ناشی از آن را به دنبال دارد.

خواب کافی بر اساس سن

نیاز بدن به خواب در سنین مختلف، متفاوت است و هر چه سن کمتر باشد، فرد باید بیشتر بخوابد پس والدین باید به این مسئله توجه کافی داشته باشند و از بیدار ماندن فرزند خود تا بامداد بپرهیزند. چنانچه مشکل بی‌خوابی فرزند مداوم باشد، باید برای درمان (متناسب با مشکل جسمی یا روانی) اقدام کرد. به طور کلی، از تولد تا سه ماهگی، حدود ۱۴ تا ۱۷ ساعت خواب لازم است. در سنین ۴ تا ۱۱ ماهگی، باید ۱۲ تا ۱۶ ساعت خوابید. در سنین یک تا ۲ سالگی، ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب ضروری است. کودکان ۳ تا ۵ ساله، باید حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت بخوابند. در سنین ۶ تا ۱۲ سالگی، بدن به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارد. افراد ۱۳ تا ۱۸ ساله، حدود ۸ تا ۱۰ ساعت را برای خواب باید در نظر بگیرند. از ۱۸ تا ۶۴ سالگی، خواب ضروری ۷ تا ۹ ساعت خواهد شد. در نهایت از ۶۵ سالگی به بالا، باید ۷ تا ۸ ساعت خوابید.

تنفس جادویی

چنانچه منشأ بی‌خوابی اضطراب یا مشکلات دیگر مربوط به روان باشد، باید از روانشناس یا روانپزشک کمک گرفت. با این حال انجام برخی کارها به خواب بهتر می‌تواند کمک کند. برای مثال، تمرینات تنفسی به خواب بهتر کمک خواهد کرد برای این منظور تمرین تنفسی با عنوان ۴، ۷، ۸ مفید است. در این تمرین تنفسی باید با شمارش ۴ ثانیه هوار وارد بینی کرد سپس ۷ ثانیه نفس را نگه داشت و در نهایت با شمارش ۸ ثانیه به آرامی آن را از دهان خارج کرد. این کار باید ۳ بار در طول روز انجام

شود و بهتر است دفعات انجام آن را نزدیک به خواب در نظر گرفت. مدیتیشن و تکنیک‌های آرام‌بخش نیز برای بهبود خواب می‌تواند مفید باشند. علاوه بر این، تمرینات یوگا هم ممکن است به خواب بهتر کمک کند. افرادی که اضطراب دارند باید مواردی که باعث نگرانی آن‌ها می‌شود یادداشت کنند و فهرستی از کارهایی که در روز بعد باید انجام بدهند، تهیه کنند تا در هنگام خواب ذهن‌شان کمتر درگیر باشد. به طور کلی، همه افراد فکر کردن به مشکلات را باید به وقت دیگری موکول کنند تا دچار بی‌خوابی شبانه نشوند. علاوه بر این، از خواندن اخبار و مطالب تنش‌زا پیش از خواب باید پرهیز کرد. دوش گرفتن با آب گرم نیز

بی‌خوابی به تنهایی یک بیماری محسوب نمی‌شود اما در کیفیت زندگی افراد اختلال ایجاد خواهد کرد و عوارضی را برای جسم به همراه دارد. بدن به ویژه مغز، برای اینکه بتواند خود را ترمیم کند، به خواب شبانه نیاز دارد

می‌تواند در رفع بی‌خوابی نقش داشته باشد. تصورات آرام‌بخش پیش از خواب هم یکی دیگر از مواردی است که به رفع بی‌خوابی کمک خواهد کرد. گوش دادن به یک موسیقی ملایم یا خواندن کتاب در نور ملایم در برخی افراد باعث رفع بی‌خوابی می‌شود.

عادت‌های خوب برای خواب

یکی از موارد مهم برای خواب بهتر، داشتن یک اتاق خواب مناسب است. جایی که افراد برای خواب انتخاب می‌کنند باید ساکت و تاریک باشد. استفاده از چشم‌بند برای این منظور مفید است. البته باید توجه داشت که چشم‌بند فشار زیادی را به چشم‌ها وارد نکند. علاوه بر این، چشم‌بند باید هر چند وقت یک‌بار شسته شود. یکی دیگر از مواردی که برای خواب بهتر باید به آن توجه داشت، دمای محیط است. دمای محیط نباید بیش از حد گرم یا سرد باشد برخی از متخصصان دمای مناسب اتاق را حدود ۱۸ درجه سانتی‌گراد عنوان می‌کنند. از تخت‌خواب نباید به عنوان میبل و برای انجام کارهای روزانه

استفاده کرد انجام این کار ممکن است باعث بروز بی‌خوابی در شب شود.

موارد مهم‌تر را از یاد نبرید

محدود کردن تماشای تلویزیون در ساعات نزدیک به خواب و عدم استفاده از تلفن همراه یا دستگاه‌های دیجیتال بیش از زمان خواب به افراد توصیه می‌شود. داشتن یک برنامه منظم برای خواب به شکلی که فرد در ساعت مشخصی بخوابد و در ساعت خاصی بیدار شود، در رفع مشکل بی‌خوابی از اهمیت بالایی برخوردار است. برای خواب بهتر باید از خوردن وعده‌های غذایی سنگین در شب پرهیز کرد. علاوه بر این، پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)، الکل یا کافئین به ویژه در زمان نزدیک به خواب، ضروری است. همچنین نوشیدن آب و مایعات در ساعات پایانی روز باید محدود شود. افرادی که از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برند، نباید در طول روز جرت بزنند. خارج شدن از تخت‌خواب در شرایطی که بی‌خوابی شدید وجود دارد، ضروری است و بعد از آن باید به کارهایی چون مطالعه، گوش دادن به موسیقی و.... پرداخت تا احساس خواب ایجاد شود.

معجزه ورزش

ورزش با شدت متوسط می‌تواند به بهبود خواب کمک کند ضمن اینکه در زمان بیداری انرژی فرد را افزایش خواهد داد. برای این منظور باید ۳ یا ۴ بار در هفته یک برنامه ورزشی را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به شکل منظم دنبال کرد. تمرینات بدنی باید متناسب با شرایط جسمی فرد باشند. افرادی که دچار مشکلات خواب هستند باید صبح یا ظهر ورزش کنند. تمرینات ورزشی نباید نزدیک به زمان خواب باشد چون باعث تشدید بی‌خوابی خواهد شد. قرارگیری در نور آفتاب در کنار ورزش نیز به خواب بهتر کمک می‌کند و نباید آن را نادیده گرفت.

کمک گرفتن از پزشک

اگر با وجود رعایت موارد یاد شده باز هم مشکل بی‌خوابی وجود داشت باید از پزشکی که در زمینه اختلالات خواب فعالیت می‌کند، کمک گرفت. استفاده خودسرانه از داروها و مکمل‌های خواب، مشکلی را حل نمی‌کنند و حتی می‌توانند باعث تشدید مشکلات فرد شوند به همین دلیل این داروها باید زیر نظر پزشک و به شکل صحیح مصرف شوند.

منابع:

Webmed.com
Mayoclinic.org
Healthline.com

دانستنی

پیوند مدفوع می‌تواند علائم حرکتی در پارکینسون را بهبود بخشد

سرپیس سلامت

یک کارآزمایی کوچک جدید نشان می‌دهد که پیوند مدفوع می‌تواند یک گزینه درمانی مفید در مراحل اولیه بیماری پارکینسون باشد.

بیماری پارکینسون یکی از علل اصلی ناتوانی در سراسر جهان است، و در حالی که گزینه‌های درمانی در دسترس هستند، اما باگذشت زمان تأثیرشان کمتر شده است.

به گفته کارشناسان، این مطالعه می‌تواند راه را برای تحقیقات بیشتر در مورد نقش میکروبیوم روده در شرایط تخریب‌کننده عصبی هموار کند. یک کارآزمایی بالینی کوچک که در بیمارستان دانشگاه گنت، بلژیک انجام شد نشان داد که افراد مبتلا به بیماری پارکینسون که یک دوز پیوند مدفوع را از یک اهداکننده سالم دریافت کرده بودند، در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، علائم‌شان بهبود یافته بود.

نتایج منتشر شده نشان می‌دهد که امتیاز حرکتی افرادی که پیوند اهداکننده دریافت کرده‌اند پس از ۱۲ ماه ۵.۸ امتیاز بهبود یافت، در مقایسه با بهبود ۲.۷ امتیازی در افرادی که پیوند دارونما دریافت کرده بودند. علائم گوارشی خفیف یک عارضه جانبی منفی رایج در زمان پیوند بود و بیشتر در افرادی که پیوند اهداکننده را دریافت کردند مشاهده شد. دریافت کنندگان پیوند اهداکننده نیز احتمال بیشتری داشت که پس از ۱۲ ماه خستگی‌شان تشدید شود. برای این مطالعه، در مجموع ۲۲ شرکت‌کننده مبتلا به بیماری پارکینسون در مراحل اولیه، پیوند را از اهداکنندگان سالم دریافت کردند و ۲۴ نفر دارونما دریافت کردند.

پیوند مدفوع برای هر دو گروه درمان شده و گروه دارونما از طریق لوله‌ای که در رژیم، بخشی از روده کوچک، قرار داده شده بود، انجام شد. محققان شرکت کنندگان را در ۳، ۶ و ۱۲ ماه پس از پیوند پیگیری کردند. آنها داده‌هایی را در مورد علائم گوارشی، علائم غیرحرکتی، افسردگی و اضطراب، خواب و خستگی و شناخت جمع‌آوری کردند. در حالی که افرادی که از اهداکنندگان سالم پیوند مدفوع دریافت کرده بودند، بهبودی در علائم حرکتی خود داشتند، به نظر می‌رسید خستگی بیشتری را تجربه کردند. «باتریک سانتنر»، محقق ارشد و استاد عصب‌شناسی در بیمارستان دانشگاه گنت، گفت: «دلیل این تأثیر منفی نامشخص است. ما توضیح خوبی برای این پدیده نداریم، اما گمان می‌کنیم که مکانیسم‌های انتهایی ممکن است دخیل باشند. خستگی در اختلالات انتهایی روده شایع است.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند./مهر



تغذیه بد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

سرپیس سلامت

رژیم غذایی نامناسب می‌تواند خطر چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را افزایش دهد. یک مطالعه جدید کشف کرده است که متیل گلیوکسال، که هنگام تجزیه گلوکز در سلول‌ها تولید می‌شود، ممکن است به توضیح ارتباط بین رژیم غذایی نامناسب و سرطان کمک کند. تغذیه نامناسب با بسیاری از بیماری‌ها، از جمله چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، رحم و روده بزرگ مرتبط است. مصرف زیاد سدیم، چربی‌های اشباع شده و قندها می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد، اما آنچه که رژیم غذایی و سرطان را به هم مرتبط می‌کند چندان مشخص نیست. اکنون، محققان دانشگاه ملی سنگاپور مکانیسمی را کشف کرده اند که ممکن است به توضیح اینکه چرا رژیم غذایی نامناسب خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهد کمک کند. در مطالعات سلولی، محققان دریافتند که متیل گلیوکسال، که زمانی تولید می‌شود که سلول‌ها گلوکز را برای آزاد کردن انرژی تجزیه می‌کنند، می‌تواند ژن‌هایی را که از سرطان محافظت می‌کنند، مهار کند. آنها عنوان می‌کنند که رژیم غذایی نامناسب منجر به سطوح بالاتر متیل گلیوکسال و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود. به گفته محققان، این مطالعه ارتباط بالقوه‌ای را بین سطوح بالای متیل گلیوکسال، یک محصول جانبی متابولیک، و الگوی جهش ژنتیکی که در برخی سرطان‌ها مشاهده می‌شود، نشان می‌دهد. این یک منطقه جالب برای بررسی بیشتر است، اما به تحقیقات آزمایشگاهی و آزمایش‌های بالینی بیشتری نیاز است تا به طور قطعی مشخص شود که آیا سطوح متیل گلیوکسال مستقیماً با خطر سرطان مرتبط است یا خیر./مهر



رشد ۲۰۰ درصدی صدور و تمدید پروانه ملزومات دارویی

سرپیس سلامت

رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو گفت: در سال ۱۴۰۲ حدود ۹۸۰ مورد IRC تمدید و صادر شد که به نسبت سال قبل از آن، بیش از ۲۰۰ درصد رشد داشته است.

به گزارش خبرگزاری مهر، جواد شمسایی، با اشاره به آمار بررسی پرونده جامع محصولات CTD، افزود: میزان بررسی پرونده‌ها از ۹۳

مورد در سال ۱۴۰۱ به ۱۲۸ مورد در سال ۱۴۰۲ رسیده و بیش از ۳۷ درصد رشد داشته و مدت زمان بررسی پرونده‌های حوزه نیز از ۴ ماه به زیر یک ماه کاهش یافته است. رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو ادامه داد: میزان مصاحبه و ارزیابی صلاحیت مسئول فنی نیز ۳۴ درصد، رسیدگی و پاسخگویی به امور ترخیص بیش از ۱۴۰۰ درصد، صدور مجوز ترخیص با حداقل اسناد بیش از

۳۳۰ درصد در سال ۱۴۰۲ به نسبت سال ۱۴۰۱ رشد داشته است. وی با تأکید بر لزوم برگزاری کلاس‌های آموزشی مخصوص مسئولان فنی شرکت‌های تولیدکننده و واردکننده ملزومات دارویی، گفت: در سال گذشته ۷ دوره آموزشی شامل ۴ جلسه GMP، جلسه CTD و یک دوره آموزش رگولاتوری برگزار شد و در سال جاری نیز نسبت به این موضوع اهتمام ویژه خواهیم داشت.