

#### + نکته

## چرخه خواب چیست؟

بدن انسان‌ها برای بازسازی برخی سیستم‌ها و انجام فرآیندهای خاصی در بخشی از شبانه‌روز به خواب نیاز دارد؛ خوابی که حتماً باید در زمان شب برقرار شود و دارای یک چرخه مهم است که مراحل مختلف خواب را شامل می‌شود. برای درک بهتر وضعیت خوابی که برای سلامت بدن اهمیت زیادی دارد، آگاهی از این چرخه ضروری است.

#### مرحله اول، خواب سبک

این مرحله، کوتاه‌است و معمولاً بیش از نیم درصد از کل خواب را هم تشکیل نمی‌دهد. بلافاصله هم پس از به خواب رفتن شروع می‌شود.

#### مرحله دوم، خواب عمیق تر

این مرحله حدود ۴۵درصد از کل زمان خواب را تشکیل می‌دهدواین عددبافزایش سن هم‌بیشتر می‌شود.تحقیقات نشان می‌دهد که این مرحله در ذخیره‌سازی و یادگیری و محافظه کلیدی است.

#### مرحله سوم، عمیق‌ترین خواب

این مرحله حدود ۲۵درصد از زمان خواب را تشکیل می‌دهد و با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این مرحله مهم‌ترین مرحله برای نحوه‌بازیابی و حفظ خواب است؛ زیرا مغز آن را در افراد مبتلا به کمبود خواب در اولویت قرار می‌دهد.بیدار کردن کسی از این مرحله بسیار سخت است و معمولاً تا ۳۰دقیقه پس از بیدار شدن احساس مه‌آلودگی یا گیجی در فرد وجود دارد.



**نکته:** زمانی که به خواب می‌روید، معمولاً وارد مرحله اول و سپس وارد و خارج از مراحل ۱و ۲می‌شوید. پس از آن، به خواب REM می‌روید و شروع به رویا دیدن می‌کنید. REM مخفف «حرکت سریع چشم» است وزمانی که فرد در این مرحله قرار دارد، حرکت چشمان او زیر پلکش‌هایش قابل مشاهده‌است.»

پس از نخستین چرخه REM، یک چرخه خواب جدید شروع می‌شود و به مرحله یک یا ۲می‌م‌رود. یک چرخه به طور معمول حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا چرخه دیگری شروع شود. اگر خواب افراد ۸ساعت طول بکشد، اکثر آنها در طول خواب شبانه ۴ یا ۵چرخه را پشت سر می‌گذارند.



#### کدام بیماری‌ها منجر به بد خوابی می‌شود؟

طیف وسیعی از بیماری‌ها و داروها می‌توانند بی‌خوابی یا کاهش کیفیت خواب را رقم بزنند. مشکلات اعصاب و روان به‌ویژه اضطراب و افسردگی از جمله عوامل مهم در اختلال خواب هستند. بیماری‌های قلبی – عروقی و تنفسی هم می‌توانند باعث بیداری نیمه شب افراد و بد خوابی آنها شوند. ریفلاکس اسید معده و یبوست هم منجر به مشکل در به خواب رفتن یا اختلال در خواب می‌شود.



#### دردهایی که نمی‌گذارند بخوابید

بیماری‌های اسکلت عضلانی هم باعث اختلال در خواب هستند. بزرگی پروستات، بی‌قراری یا، شب کاری و شیفت کاری هم اختلالات خواب را رقم می‌زنند. علاوه بر این داروهای مختلف از جمله اعصاب و روان و فشارخون هم می‌توانند منجر به کاهش خواب یا بد خوابی افراد شوند.



# خواب خوب یعنی خواب شب

## چند نکته برای بهتر خوابیدن در گفت‌وگو بافلوشیپ پزشکی خواب و رئیس بیمارستان کودکان حکیم تهران

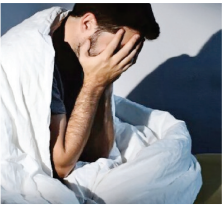
خواب خوب اهمیت زیادی دارد. دیر خوابیدن، دیر بلند شدن، کم خوابیدن یا محرومیت از خواب، هر کدام عوارض و مشکلات متعددی را بر جسم و روح افراد رقم می‌زند. خواب بوقوع و منظم شاه کلید سلامتی است اما خیلی‌ها این موضوع را نمی‌دانند و حتی تصور می‌کنند که کمبود خواب شبانه‌را می‌توان با خواب روز جبران کرد؛ درحالی‌که بیدار ماندن در طول شب و جبران آن در روز برای بدن بسیار خطرناک است؛شاید خطرات آن همین امروز قابل مشاهده نباشد اما در طولانی مدت آثار مخربی برای سلامتی افراد رقم می‌زند.

برخی هم تصور می‌کنند که برای داشتن خواب خوب، بهتر است داروهای خواب مصرف کنند که همین عادت هم می‌تواند منجر به مشکلات زیادی برای آنها شود. دکتر خسرو صادق نیت، فلوشیپ پزشکی خواب و رئیس بیمارستان کودکان حکیم تهران در گفت‌وگو باهمشهری نکات جالبی درباره خواب افراد، دلایلی که باعث می‌شود خواب دچار اختلال شود یا داروهایی که مصرف خودسرانه آنها دقیقاً نتیجه عکس دارد را مطرح می‌کند. او تأکید می‌کند: «نه تنها محرومیت از خواب و اختلال در خواب می‌تواند منجر به بی‌سروزی برخی از بیماری‌ها و تشدید آنها شود که سریع به خواب رفتن –زودتر از ۵دقیقه– هم نشانه‌ای از بیماری است و افرادی که بیش از نیم‌ساعت طول می‌کشند تا به خواب بروند هم باید به پزشک مراجعه کنند. افرادی هم که سریع به خواب می‌روند، خوابی سبک دارند و صبح‌ها با سردرد بیدار می‌شوند هم باید پیش از مز من شدن مشکل‌شان به پزشک یا مراکز درمانی خواب مراجعه کنند.» صحبت‌های این پزشک متخصص خواب را در ادامه بخوانید.



#### شیوع بی‌خوابی در کشور

آمار اختلال خواب در ایران بالاست. صادق نیت، فلوشیپ پزشکی خواب در پاسخ به سؤالی درباره آمار بی‌خوابی در کشور می‌گوید: به‌دلیل مشکلات اقتصادی با افزایش آمار افراد ۲شغله و ۳شغله مواجه هستیم که قطعاً در میزان خواب آنها تأثیر گذار است. بررسی‌های میدانی و مطالعه اخیر در جمعیت ۸شهر هم نشان می‌دهد که آمار بی‌خوابی در کشور ارقام قابل توجهی دارد.



#### یک توصیه برای خواب‌های نصف و نیمه

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که به راحتی خوابتان می‌برد اما نیمه‌های شب و پیش از تکمیل شدن چرخه خواب بیدار می‌شوید این توصیه را بخوانید. صادق نیت، فلوشیپ پزشکی خواب می‌گوید ممکن است افراد تنها در یک بازه زمانی کوتاه با این مشکل مواجه شوند که خودبه‌خود این مسئله در آنها برطرف شود. اما اگر این بازه زمانی طولانی‌شد و چندین هفته ادامه پیدا کرد، باید افراد پیش از مزمن شدن اختلال خواب به پزشک یا کلینیک خواب مراجعه کنند.

• ویژه‌نامه تندرستی • ۲۳ دی ۱۴۰۲ • شماره ۱۱ • دوره جدید

#### + راه‌حما

## بهداشت خواب با ۷ نکته ساده

برخی افراد نمی‌توانند خوب بخوابند و بیش از ۵۰درصد افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، بهداشت خواب یا عادات خواب سالم را رعایت نمی‌کنند. شاید تصور کنید که بهداشت خواب شرایط عجیب و غریبی دارد اما آتقدر ساده است که به راحتی مورد غفلت قرار می‌گیرد. پیروی از بهداشت خواب می‌تواند خواب آرام را جایگزین کم‌خوابی و بی‌قراری کند.

#### ۱. فعالیت آرامش‌بخش

قبل از رفتن به رختخواب یک فعالیت آرامش‌بخش انجام دهید و نور محیط را بسه تدریج کم کنید، مواجهه با نور و روشن شدن منجر به فعال شدن نورون‌هایی در مغز می‌شود که بیشتر به نفع بیداری است تا خواب.

#### ۲. مایعات را کنترل کنید

هنگام شب به اندازه کافی مایعات ننوشید تا به‌خاطر تشنگی از خواب بیدار نشوید؛ اما نه آن قدر زیاد و نزدیک به زمان خواب که پس از خوابیدن، به‌خاطر دستموشی از خواب بیدار شوید.

#### ۳. پرهیز از مواد محرک

مصرف مواد حاوی نیکوتین و کافئین در نزدیکی زمان خواب هم توصیه نمی‌شود. سیگار، تنباکو و... حاوی نیکوتین هستند و می‌توانند عوارضی چون شروع خواب سخت و دشوار در شب داشته باشد. مواد غذایی حاوی کافئین شامل قهوه، چای، نوشابه، شکلات و... هم اثر هوشیار‌کنندگی دارد.

#### ۴. ساعت را دور کنید

دور کردن ساعت از رختخواب، یکی از ساده‌ترین اصول بهداشت خواب است. خیره‌شدن دائم به ساعت، زمانی که می‌خواهید به خواب بروید یا حتی وقتی که نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید، استرس را افزایش می‌دهد.

#### ۵. ورزش کنید اما ۳ساعت قبل تر

ورزش کردن منظم را هم فراموش نکنید؛ چون باعث تسهیل در خواب رفتن می‌شود و فرد را در داشتن یک خواب عمیق و راحت یاری می‌کند، البته فعالیت ورزشی‌تان را حداقل ۳ساعت قبل از زمان رفتن به رختخواب انجام دهید.

#### ۶. شام سنگین نخورید

۲ تا ۳ساعت قبل از رفتن به رختخواب از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز کنید. مواد غذایی تند و پرادویه در وعده‌های غذایی شبانه هم می‌تواند سوزش سر دل ایجاد کند.

#### ۷. چرت نزدیک

برای کسانی که در به خواب رفتن یا حفظ خواب در طول شب دچار مشکل هستند، چرت بعدازظهر ممکن است یکی از عوامل اصلی اختلال خواب باشد.



# هلمشهری تندرستی