



اختلالات خواب در سالمندان. علل و درمان آن:

خواب سالمندان نقش مهمی در سلامت آنان دارد چراکه خواب ناکافی و نامناسب به تدریج باعث بروز اختلالات جسمی و روانی در او خواهد شد. از سوی دیگر شاخص‌های کمی و کیفی خواب سالمند نشانه مهمی برای پزشک متخصص است تا بتواند سرنخ‌هایی ناشی از اختلالات مغز و اعصاب و روان را در فرد زودتر تشخیص دهد و درمان کند.



اهمیت سلامت خواب

شواهد علمی‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد خواب مناسب و منطبق با ساعت زیستی بدن ما در هر سنی باعث می‌شود مواد زائد تجمع یافته در مغز که برای کارکرد آن مضر هستند، به شکلی مناسب پاکسازی شوند

شناختی در پی خواب ناکارآمد مغز با سرعت بیشتری به سوی تحلیل پیش می‌رود و احتمال بروز فرآیندهایی مانند افت ظرفیت عصبی و آلزایمر بیشتر می‌شود. بنابراین خواب یکی از نیازهای اساسی و پایه‌های اصلی سلامتی انسان است. هرگونه اختلال در جریان طبیعی آن علاوه بر ایجاد مشکلات روانی می‌تواند کارآیی فرد را نیز کاهش دهد

خواب مکانیزم فیزیولوژیک بدن در بازبایی توان از دست رفته و خستگی ناشی از فعالیت‌های بدنی در طول زندگی روزمره است. در طول خواب بدن استراحت می‌کند و انرژی از دست رفته به دست می‌آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می‌شود. خواب یکی از فاکتورهایی است که نقش مهمی در سلامتی داشته و عامل مهمی در افزایش مرگ و میر و کاهش سلامت است

کیفیت خواب

کیفیت خواب از شاخص‌های ذهنی مربوط به چگونگی تجربه خواب تشکیل می‌شود، مانند میزان رضایتمندی از خواب و احساسی که پس از برخاستن از خواب ایجاد می‌شود

اختلال در خواب

اگر خواب فرد در یک بازه زمانی طولانی دچار مشکلاتی چون: کم خوابی، پر خوابی کژ خوابی، خروپف و... شود، فرد مبتلا به اختلال خواب است. اگرچه اختلالات خواب در هر سنی رخ می‌دهد، اما افراد پیر غالباً با مشکلات زیادی جهت دستیابی به یک خواب راحت مواجه هستند



خواب سالمندان

بهترین زمان خواب برای سالمندان خواب شبانه است و مشاغل شیفتی اصلا مناسب آنها نیست. افراد سالمند به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. سالمندان باید در شب به اندازه‌ی کافی بخوابند تا در روز احساس راحتی کنند و از زندگی و زنده بودن خود لذت ببرند خواب روزانه به کارکرد بهتر مغز کمک می‌کند. سالمندان می‌توانند در طول روز هم بخوابند. خواب میان‌روزی، بهتر است بین ساعات ۱-۳ بعدازظهر باشد. سالمندان نباید بعد از ساعت ۶ عصر بخوابند زیرا ممکن است با خواب شبانه تداخل داشته باشد

علل بی خوابی سالمندان

علل بی خوابی در سالمندان را می‌توان به موارد زیر دسته بندی کرد:

علل روان شناختی: افسردگی، اضطراب، استرس و...

علل جسمی: وزن بالا، نارسایی قلبی، بیماریهای تنفسی مانند آسم، بیماریهای گوش و حلق و بینی مانند سینوزیت، دیابت، زخم معده و اثنی عشر، دردها مانند کمر درد و سردرد.

علل ناشی از الگوی زندگی: مصرف الکل، چای یا قهوه، خوردن غذای سنگین قبل از خواب، چرت زدن روزانه، الگوی نامنظم خواب

علل محیطی: محیط خیلی گرم یا سرد، سرو صدا، آلودگی هوا، نداشتن حریم خصوصی، شلوغ بودن و تعداد بالای افراد خانواده از دست دادن همسر، بازنشستگی، ترس از مرگ هنگام خواب.

داروها: محرک های سیستم عصبی، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد احتقان، داروهای قلبی و عروقی، داروهای گیاهی، ملین محرک برای درمان یبوست

کم خوابی و پر خوابی در سالمندان

اگر خواب فرد در یک بازه زمانی طولانی به طور متوسط در شبانه روز کمتر از ۳/۵ ساعت یا بیشتر از ۸/۵ ساعت باشد به این فرد به ترتیب کم خواب و پر خواب گفته می‌شود. بر اساس شواهد، الگوی مزمن پر خوابی یا کم خوابی مفرط می‌تواند باعث کاهش عمر مفید و افزایش مرگ و میر زودرس شود

هنگامی که از سالمندان درباره وضعیت خوابشان سوال پرسیده می‌شود، معمولا به شکل اغراق آمیز از کم خوابی یا پر خوابی زیادی شکایت می‌کنند، در حالی که پزشک با بررسی بیشتر متوجه می‌شود که سالمند خواب نسبتا مطلوبی دارد و فقط تصورش این است خوابش مناسب نیست؛ مثلا خوابش سبک است ولی فکر می‌کند نخوابیده است. این افراد با اینکه از بی خوابی شکایت دارند، در طول روز اصلا کسل نیستند و با انرژی به کارهای روزمره خود می‌پردازند. گاهی نیز علائمی از سوی سالمند عنوان می‌شود که نشان از مشکلی جدی است و بیانگر این است که احتمالا اختلال خواب در سالمند وجود دارد.



عوارض اختلال خواب

اختلال در کار روزانه، تحریک پذیری، خستگی، سردرد هنگام بیدار شدن، افزایش علائم اضطرابی، چرت زدن در طول روز و افزایش فشار خون از دیگر عوارض اختلال های خواب در دوره سالمندی به شمار می رود

مطالعات نشان داده است افراد سالمند که کم میخوابند اشتهای بیشتری دارند. کمبود خواب در شب در مقدار گلوکز و انسولین بدن اثر می گذارد و موجب گرسنگی و در نتیجه زیاد خوردن و چاقی می گردد.

تشخیص اختلال خواب

در خیلی از مواقع وقتی با شواهد و معاینه دلیلی برای پر خوابی بیمار پیدا نمی شود باید از بیمار تست خواب یا پلی سومنوگرافی گرفته شود.

درمان اختلالات خواب سالمندان

درمان کم خوابی و بی خوابی در دروان سالمندی

برای درمان اختلالات خواب سالمندان، ابتدا باید با شرح حال درست و معاینه دقیق بیمار مشخص شود وی به چه نوع اختلالی دچار شده و براساس اینکه اختلال روانی یا جسمانی مطرح است، تدابیر درمانی مناسب در نظر گرفته شود. درمان به شکل دارویی و غیر دارویی است. به هر شکل دارو را حتما باید پزشک تجویز کند و سالمندان به هیچ وجه نباید قرص های خواب آور در دسترس را مصرف کنند. داروهای خواب آور وابستگی ایجاد می کنند.

این داروها در کوتاه مدت کمک کننده اند ولی در درازمدت مشکلاتی برای فرد ایجاد می کنند. معمولا پزشکان نیز داروهای خواب آور را بیشتر از ۲ هفته تجویز نمی کنند. دارو هم باید با نظر پزشک قطع شود. داروی خواب آور را باید به تدریج قطع کرد و قطع ناگهانی آن ممکن است باعث ایجاد عوارضی مانند تشدید بی خوابی یا اضطراب شود رعایت اصول بهبود شیوه زندگی از جمله تغذیه مناسب و برنامه ورزشی متناسب با سن افراد می تواند در درمان اختلال خواب موثر باشد.

تهیه و تنظیم: روناک عطاری

کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه