



اختلالات خواب در سالمندان



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

همایش سلامت سالمندان - اسفند ۹۵

توصیه هایی جهت خواب بهتر:

۱. از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنید.
۲. پس از شام چای یا قهوه ننوشید.
۳. در مصرف مایعات به خصوص در عصر احتیاط کنید (به خصوص در افرادی که مشکلات ادراری دارند).
۴. قبل از خواب غذاهای سنگین مصرف نکنید.
۵. یک ساعت قبل از خواب از حمام یا استفاده کنید، پاهای خود را در آب گرم (۴۱ یا ۴۲ درجه سانتی گراد) قرار دهید.
۶. خواب نیمروزی را حذف کنید و اگر می خواهید در طول روز چرت بزنید، حداکثر زمان چرت زدن باید ۳۰ دقیقه باشد.
۷. حضور در نور آفتاب به خصوص در بعد از ظهرها و صبح زود خواب شب را تنظیم می کند.
۸. ورزش منظم ۳ بار در هفته، بهتر است قبل از خواب نباشد و به شدت نیز انجام شود.
۹. ششها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبحها در یک ساعت معین بیدار شوید.
۱۰. اگر پس از رفتن به بستر خوابتان نبرد از رختخواب خارج شوید و خود را با کاری سرگرم کنید تا وقتی که احساس کنید خوابتان می آید.
۱۱. جای خواب خود را تغییر ندهید، اتاق خواب باید نور مناسب داشته باشد، نه سرد باشد و نه گرم و سر صدای زیاد نیز در آن شنیده نشود.
۱۲. از تماشای تلویزیون و یا مطالعه در رختخواب پرهیز کنید.
۱۳. حتماً اگر دردی دارید یا به بیماری مزمن مبتلا هستید، سعی کنید تحت نظر پزشک آن را درمان کنید تا از این طریق مشکلات خواب کمتر شود.
۱۴. هرگز سیگار نکشید.
۱۵. از مصرف قرصهای خواب آور به صورت خودسرانه و طولانی مدت خودداری کنید، چون این داروها باعث بیخواب میشود و مصرف طولانی مدت آن عوارض دارد.
۱۶. در شروع خواب از تکنیک های آرام سازی استفاده کنید بخصوص برای سالمندانی که مبتلا به اضطراب هستند بسیار مفید است.

۳. عوارض مصرف برخی داروها نیز باعث مشکلات خواب می شود. گاهی اوقات پزشک برای کنترل خواب یک داروی خواب آور را برای سالمند تجویز می کند و از او می خواهد در مدت زمان کوتاهی آن را مصرف کنند. مشکل از آنجا شروع می شود که برخی سالمندان، این داروها را سرخود برای مدت طولانی مصرف می کنند. سالمندان باید بدانند این کار سبب بی خوابی می شود.

۴. ابتلا به بیماری های مختلف و درد در هر ناحیه از بدن باعث اختلال خواب می شود. آرتروز، آرتريت، بیماری های قلب و عروق، بیماری های گوارشی، اضطراب، افسردگی، دمانس، پارکینسون، پرکاری تیروئید، اختلال مزمن تنفسی و..... مشکل های خواب را در سالمندی ایجاد می کنند.

عوارض رایج اختلال خواب

قطعاً وقتی خواب خوبی نداشته باشیم، عوارض جسمی و روانی زیادی به سراغ سالمندان می آید. این عوارض می تواند با کاهش تمرکز، اختلال حافظه و ضعف عمومی خودش را نشان دهد. همچنین 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 می خوابند اشتیاق 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.



مقدمه و اهمیت مساله

خواب کافی و راحت یکی از پایه های اصلی سلامتی است. خواب، مکانیزم فیزیولوژیک بدن در بازیابی توان از دست رفته و خستگی ناشی از فعالیت های بدنی در طول زندگی روزمره است. بدن در طول خوابیدن استراحت می کند و انرژی از دست رفته به دست می آید و بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می شود.

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 از شاخص های ذهنی مربوط به چگونگی تجربه خواب تشکیل می شود، مانند میزان رضایتمندی از خواب و احساسی که پس از بیدار شدن از خواب ایجاد می شود، کیفیت خواب نامطلوب به خواب آلودگی روزانه، تغییرات خلقی و افزایش خطر مصرف مواد مخدر منجر میگردد. کیفیت و کمیت خواب بر یادگیری، حافظه و تعداد زیادی از توانایی های شناختی مؤثر است، به ویژه اعمالی که مرتبط با ذخیره اطلاعات جدید و مهارت در حیطه های آموزشی است.

افزایش جمعیت سالمندان به علت کاهش مولید، بهبود وضعیت بهداشت و افزایش امید به زندگی، ضرورت توجه به مشکلات این قشر را برجسته میکند. یکی از مشکلات تأثیرگذار بر کیفیت زندگی این قشر آسیب پذیری، خواب است. تحقیقات نشان داده است خواب با کیفیت ضعیف در رتبه ی سوم مشکلات سالمندان قرار دارد و یکی از موارد شایع شکایات و دلیل مراجعه سالمندان به پزشک است.



افراد سالمند معمولاً کمتر می خوابند زیرا:

۱. افراد سالمند بر خلاف جوان ها به سرعت به خواب نمی روند و حداقل ۳۰ دقیقه طول می کشد تا به خواب روند. مطالعات نشان داده است که ۱۳ درصد مردان و ۳۶ درصد خانم ها بعد از ۳۰ دقیقه به خواب می روند.

۲. خواب افراد سالمند برخلاف جوانان عمیق نیست و زود به زود بیدار می شوند، یعنی خواب آن ها تداوم ندارد و کمتر در خواب عمیق هستند.

۳. افراد مسن تمایل دارند زمانی که شب شد، زود بخوابند و از آن طرف زود بیدار شوند، شاید علت این باشد که هورمون ملاتونین در مغز آن ها کمتر ترشح می شود.

۴. چون افراد مسن نسبت به نور و حرارت حساس هستند، این عوامل محیطی در خواب آن ها تأثیر دارد، بنابراین محیط خواب و زندگی آن ها باید بدون عوامل محرک و روشنایی، صدا و باشد. افراد سالمند مانند دوران جوانی به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. سالمندان باید در شب به اندازه کافی بخوابند تا در روز احساس راحتی کنند و از زندگی و زنده بودن خود لذت ببرند.

معمولاً با افزایش سن، اختلال های خواب افزایش پیدا می کند و یکی از شکایات ها در دوره سالمندی، اختلال خواب است. در حدود نیمی از افرادی که به سن ۶۵ سالگی می رسند، دچار اختلال خواب می شوند. بنابراین بی خوابی در افراد سالمند شایع است. پس سالمندان عزیز می توانند با شناسایی مشکل خود و عمل به توصیه ها آرامش و خواب

راحت تری داشته باشند. ۱. قطع موقت تنفس یا وقفه تنفسی در خواب: امکان قطع موقت تنفس هنگام خواب در افراد سالمند بسیار وجود دارد. به ویژه در افراد چاق یا کسانی که بیش از ۶۵ سال سن دارند. علل قطع تنفسی در خواب شامل انسداد در مجاری هوایی و مشکل مغزی است.

۲. حرکت های دوره ای اندام ها و نشانه های پای بی قرار باعث اختلال در خواب می شوند. حرکت های اندام های تحتانی یا فوقانی بدن باعث بیدار شدن یا از خواب پریدن مکرر می شود.



مشکلات خواب در افراد سالمند

فرد سالمند هنگام خواب ممکن است دچار یک یا چند نوع مشکل گردد:

۱. به سختی به خواب برود.

۲. ۳ تا ۴ نوبت در طول شب بیدار شود و بعد نتواند به راحتی به خواب رود.

۳. دچار خواب سبک باشد و خواب او عمیق نباشد.

۴. احساس کند که خواب کافی نمی رود.

۵. شب زود بخوابد و زود هم بیدار شود.

۶. بی نظمی در خواب ممکن است موجب شود که فرد سالمند، شب و روز را گم کند و دچار آشفتگی گردد.

علل ایجاد اختلال خواب در سالمندان

۱. قطع موقت تنفس یا وقفه تنفسی در خواب: امکان قطع موقت تنفس هنگام خواب در افراد سالمند بسیار وجود دارد. به ویژه در افراد چاق یا کسانی که بیش از ۶۵ سال سن دارند. علل قطع تنفسی در خواب شامل انسداد در مجاری هوایی و مشکل مغزی است.

۲. حرکت های دوره ای اندام ها و نشانه های پای بی قرار باعث اختلال در خواب می شوند. حرکت های اندام های تحتانی یا فوقانی بدن باعث بیدار شدن یا از خواب پریدن مکرر می شود.

