

خواب

به زبان ساده

www.ketab.ir

مؤلفین:

دکتر سید محمدرضا احمدی موسوی

دکتر آرزو نجفی

سرشناسه: احمدی موسوی، سیدمحمدرضا، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور: خواب به زبان ساده/ مولفین سیدمحمدرضا احمدی موسوی، آرزو نجفی؛
مشخصات نشر: کرمان: خدمات فرهنگی کرمان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شابک: ۱- ۲۸۵۳۲۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: خواب

موضوع: Sleep

، ضوع: اختلالات خواب

موضوع: Sleep disorders

سناسه افزوده: نجفی، آرزو، ۱۳۵۸ -

ر. ب. د. دنگر: RA ۱۶

رده بندی دیو: ۷۹۴/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۱۴۸۵

انتشارات خدمات فرهنگی کرمان

کرمان: خیابان شریعتی، جنب کتابخانه روشی فرهنگ

تلفن: ۰۳۴-۳۲۲۲۰۶۸۰ دورنگار: ۰۳۴-۳۲۲۲۰۶۸۱

خواب به زبان ساده

مؤلفین: دکتر سید محمدرضا احمدی موسوی، دکتر آرزو نجفی

صفحه آرا: ملیحه یزدی زاده

ویراستار: سمیه مظهری صفات

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۹۹

چاپ و صحافی: فرهنگ

شابک: ۱- ۲۸۵۳۲۷- ۶۰۰- ۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه	۷
خواب چیست؟	۱۱
چه عواملی باعث بخواست رفتن می شوند؟	۱۴
خواب چه کمکی به شما می کند؟	۲۰
یادگیری و حافظه، حال و حوصله شما	۲۰
قلب شما	۲۲
هورمون های شما	۲۳
چه میزان خواب برای انسان کافی است؟	۲۸
کدام عوامل مانع خواب خوب می شوند؟	۳۶
آیا خرخر کردن یک مشکل است؟	۴۳
اختلالات شایع خواب	۴۹
بی خوابی	۵۰
وقفه تنفسی در خواب	۵۴
اختلالات خواب، چگونه تشخیص داده می شوند؟	۵۹
سندرم پاهای بی قرار	۶۱
نارکولپسی	۶۴
پاراسومنیا	۶۶
همراهی بیماری های دیگر با اختلالات خواب	۶۷
آیا فکر می کنید که اختلال خواب دارید؟	۶۷
در آزمایشگاه خواب چه می گذرد؟	۶۹
منابع	۸۰

مقدمه

به فعالیت‌های روزانه خود بیندیشید. چه فعالیت بسیار مهمی وجود دارد که می‌بایست یک سوم زمان خود را برای انجام آن اختصاص دهید؟ احتمالاً اولین فعالیت‌هایی که به ذهن شما خطور می‌کنند؛ کار کردن، گذران زمان با خانواده و یا انجام فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت است. اما خوابیدن، فعالیتی است که ضرورت دارد یک سوم زمان شما به آن اختصاص داده شود.

با وجود اشراف‌های زیاد در زمینه پزشکی، خواب هنوز برای ما یک معمای بزرگ است. بسیاری از جنبه‌های آن، به طور کامل شناخته شده نیست. بسیاری از افراد، خواب را معایب حاصل از شدن مغز و استراحت بدن و یا صرفاً "زمان بی‌کاری بدن و تعطیلی مغز" می‌دانند؛ به همین دلیل ممکن است این افراد، ساعات خواب خود را به منظور انجام کارهای به ظاهر مهم‌تر کاهش دهند و بر این باورند که این کمبود خواب، نه تنها مشکلی برای آنها در پی نخواهد داشت بلکه - از نظر خود - با انجام کارهای مهم‌تر می‌تواند به بهبود عملکرد آنها کمک کند زیرا سایر مسئولیت‌ها را بسیار مهم‌تر می‌دانند. اما تحقیقات نشان می‌دهند که برخی از فرایندهای اساسی که اصولاً در زمان خواب انجام می‌شوند؛ به افراد کمک می‌کنند تا سالم بمانند و بتوانند در بیداری، با بهترین کیفیت فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهند.

زمانی که در خواب هستید، مغز شما سخت در حال کار کردن است و مسیرهای لازم را برای یادگیری و ایجاد خاطرات و بینش‌های جدید ایجاد می‌کند. بدون خواب کافی، نمی‌توانید تمرکز کنید، توجه داشته باشید و یا سریع پاسخ دهید. "کمبود خواب" حتی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات خلقی شود. علی‌رغم شواهد فراوانی که نشان می‌دهد کمبود مزمن خواب، باعث افزایش خطر چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی و عفونت‌ها می‌شود و با وجود اطلاعات روزافزون در تأیید اهمیت خواب برای زندگی، که همانند تغذیه کافی و ورزش برای سلامت ما بسیار مهم است، مردم به خواب کافی اهمیت نمی‌دهند و کمتر از نیاز واقعی خود می‌خوابند. در جهان امروز، افراد به ساعات کاری طولانی‌تر یا فعالیت شبانه تشویق

می‌شوند و از طرفی، برخی افراد برای دسترسی مستمر به سرگرمی های شبانه و دیگر فعالیت‌های این چینی و استفاده از فرصت‌های ایجاد شده، میزان خواب خود را کاهش می‌دهند!

یک باور غلط و رایج این است که افراد می‌توانند بدون عارضه جانبی، میزان خواب خود را به کمتر از شش ساعت در شب کاهش دهند. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهند که بزرگسالان برای استراحت کافی به حداقل هفت تا هشت ساعت "خواب شبانه" نیاز دارند. صد سال پیش، بیشتر مردم در طول شب، نه ساعت می‌خوابیدند. اما بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که اغلب بزرگسالان - در حال حاضر - کمتر از هفت ساعت در طول شب می‌خوابند و بدتر از آن، نوجوانان هستند که به طور متوسط، دو ساعت کمتر از نیاز خود می‌خوابند. در طول ماه، بیش از یک سوم بزرگسالان به علت خواب‌آلودگی شدید در روز؛ با اختلال در کار، رانندگی و عملکرد اجتماعی و عاطفی مواجه می‌شوند.

متأسفانه امروزه برخی مدارس موفقیت در آزمون‌های درسی و کنکور، به دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌کنند که میزان خواب خود را کاهش دهند؛ این امر، موجب ضعف عملکرد آنان به چینی‌آفت و کاهش شدید حافظه خواهد شد. از طرف دیگر، شواهد نشان می‌دهند که بزرگسالان و نوجوانان، کمتر از حد توصیه شده می‌خوابند. این روند به علت افزایش قرار گرفتن در معرض رسانه‌های الکترونیکی و نورهای مصنوعی مانند تلفن همراه می‌باشد. از سوی دیگر "کمبود خواب" می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت، رفتار و پیشرفت تحصیلی کودکان داشته باشد. در واقع، کاهش مزمن خواب یا اختلالات خواب، ممکن است تا بیست و پنج درصد آحاد جامعه را تحت تأثیر قرار داده و حتی خسارات مادی به جامعه کند. با توجه به مطالبی که گفته شد ممکن است سؤالاتی پیرامون خواب در ذهن‌تان به وجود بیاید:

زمانی که خواب کافی ندارید چه اتفاقی می‌افتد؟

آیا می‌توانید با خواب بیشتر در پایان هفته، خواب از دست رفته در طول هفته را جبران کنید؟