

پاتولوژی خواب انسان (۲)

تألیف:

دکتر شاهین اسعدی

(دکتری تخصصی ژنتیک پزشکی)

دکتر گلزار محمودزاده مندولکانی

(دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی)

یاسمن جاوشی

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

ساحل کثرت

(کارشناس ارشد مشاوره در مامایی)

لغیا السادات نقیعی

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

بهار کوشجایی

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

سعید جلوه دار

(کارشناس ارشد روانشناسی عمومی)

شراره اقتداری

(کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی)

امیر حسین کیانی

(کارشناس ارشد ایمونولوژی پزشکی)

مونا حبشی زاده

(کارشناس ارشد مهندسی ژنتیک، کارشناس ارشد ژنتیک)

ساره بخشنده باورساد

(کارشناس ارشد ژنتیک)

انتشارات عمیدی

عنوان و نام پدیدآور	: پاتولوژی خواب انسان/ تألیف شاهین اسعدی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات عمیدی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ج۲: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-7481-43-3 دوره : ج. ۱، 978-622-7481-42-6 ؛ 978-622-7481-44-0 ج. ۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: تألیف شاهین اسعدی، گلنزار محمودزاده مندولکانی، یاسمن چاوشی، ساحل کثرت، بهارک شجاعی، لعیا السادات نقیبی، سعید جلوه دار، شراره اقتداری....
یادداشت موضوع	: کتابنامه. اختلالات خواب -- آسیب شناسی Sleep disorders -- pathology اختلالات خواب -- تشخیص Sleep disorders -- Diagnosis اختلالات خواب -- درمان Sleep disorders -- Treatment
شناسه افزوده	: اسعدی، شاهین، ۱۳۴۴ -
رده بندی کنگره	: RC۵۲۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۳۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۵۰۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

این اثر مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا بخشش یا عرضه کند تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



- ❑ نام کتاب : پاتولوژی خواب انسان (۲)
- ❑ تألیف: دکتر شاهین اسعدی
- ❑ با همکاری: دکتر گلنزار محمودزاده مندولکانی، یاسمن چاوشی، ساحل کثرت، لعیا السادات نقیبی، بهارک شجاعی، سعید جلوه دار، شراره اقتداری، امیرحسین کیانی، مونا حبشی زاده، ساره بخشنده باورساد
- ❑ نوبت و تاریخ چاپ : اول- زمستان ۱۴۰۰ (۲۰۲۲)
- ❑ تعداد صفحات : ۴۳۰ صفحه وزیری
- ❑ شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
- ❑ ناشر : انتشارات عمیدی
- ❑ لیتوگرافی: چاردیز
- ❑ چاپ: اعظم
- ❑ شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۱-۴۴-۰
- ❑ شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۱-۴۳-۳
- ❑ قیمت: ۲۱۹ هزار تومان

حق چاپ محفوظ است.

مراکز پخش :

تبریز، خیابان امام، بازار بزرگ تربیت، طبقه پایین، پلاک ۴۰، انتشارات عمیدی، تلفن : ۳۵۵۳۵۹۶۱
تهران، خیابان لبافی نژاد، بین اردیبهشت و فروردین پلاک ۲۳۸ کتابیران، تلفن : ۶۶۴۱۱۱۷۳

اختلالات خواب گروهی از بیماری‌ها هستند که توانایی فرد برای خوابیدن به طور منظم را تحت تاثیر قرار می‌دهند. شیوع این اختلالات، چه به سبب بیماری زمینه‌ای و چه به سبب اضطراب بیش‌ازحد، در دنیا در حال افزایش است. در واقع، بیش از ۷۵ درصد انسان‌هایی که بین ۲۰ تا ۵۹ سال داشتند اختلالات خواب به طور نسبتاً منظم را گزارش می‌کنند. بیشتر افراد، گهگاه مشکلات خواب را به سبب اضطراب، برنامه‌های سخت روزانه و دیگر تاثیرات بیرونی تجربه می‌کنند. با این وجود، زمانی که این مشکلات شروع به رخ دادن به طور منظم کنند و با زندگی روزمره تداخل کنند، ممکن است وجود یک اختلال خواب را نشان دهند. بسته به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته و در طول روز احساس خستگی شدید کنند. کمبود خواب می‌تواند اثر منفی بر انرژی، خلق، تمرکز و سلامت عمومی داشته باشد.

در برخی موارد، اختلالات خواب می‌تواند علامت یک مشکل پزشکی یا بیماری روانی دیگر باشد. این مشکلات خواب ممکن است در نهایت با درمان علت زمینه‌ای از بین بروند. زمانی که اختلالات خواب توسط بیماری دیگری ایجاد نشده باشند، از نظر روانشناسان و روانپزشکان درمان به طور معمول شامل ترکیبی از درمان‌های دارویی و تغییرات سبک زندگی است. دریافت تشخیص و درمان به محض مشکوک شدن به وجود اختلال خواب، حائز اهمیت است. اثرات منفی اختلالات خواب در صورت درمان نشدن، می‌تواند منجر به عواقب بیشتری برای سلامت فرد شود. این اختلالات همچنین می‌تواند عملکرد شما در محل کار را تحت تاثیر قرار داده، باعث ایجاد تنش در روابط شخصی شده و توانایی شما برای انجام کارهای روزمره را مختل کنند.

با توجه به اینکه تاکنون هیچ مرجع کامل و دقیقی برای درک اسرار آسیب‌های خواب انسان در کشور ایران وجود ندارد، فلذا نیاز مبرم برای نگارش این کتاب که حاصل ۲ سال تلاش بی وقفه ما می‌باشد، دانستیم و امید است دست نوشته‌های ما، مورد پسند مخاطبان و علم جویان واقع گردد.

به فرموده امام علی (ع): هر جا که پای اراده‌ای در میان باشد، زندگی نیز هست. پس با توکل و تفکر آستین‌ها را بالا بزنید؛ خواهید دید که خداوند زودتر دست به کار شده است. بکوشیم با تکیه بر اراده، توانمندی و ایمان، آینده بهتری برای تمدن بشری تقریر کنیم. در نهایت ماحصل آموخته‌های چندین ساله خودمان را تقدیم می‌کنیم به آنان که مهر مقدسشان آرام بخش آلام زمینی است.

به استوارترین تکیه گاهمان، دستان پرمهر پدرانمان

به سبزترین نگاه زندگیمان، چشمان سبز مادرانمان

امروز هستی ما به امید شماست و فردا کلید باغ بهشت در رضای شما.

از مخاطبان ارجمند تقاضا داریم، تا انتقادات و نظرات فرزانه خویش را به ما هدیه فرمائید تا در پویایی نگارشات آتی، کوشا باشیم.

دکتر شاهین اسعدی، دکتر گلغذار محمدزاده مندولکانی، یاسمن چاوشی، ساحل کثرت، لعلالسادات نقیعی، بهارک شجاعی، سعید جلوه دار، خنجره اقتداری، امیر حسین کیانی، مونا حبشی‌زاده، ساره بخشنده باورساد

زندگی ارزش مبارزه دارد.



گروه علمی یوژنیک

فهرست مطالب

فصل ۱۳- پاتولوژی خواب انسان (M)

۴۵۱-۴۵۸	 رویاپردازی ناسازگار
۴۵۹-۴۶۴	 مدیتیشن خواب
۴۶۵-۴۷۴	 یانسنگی و خواب
۴۷۵-۴۸۰	 فک کوچک و آپنه انسدادی خواب
۴۸۱-۴۸۸	 میکرو خواب
۴۸۹-۴۹۸	 خواب در ارتش نظامی
۴۹۹-۵۰۲	 اختلال خلقی

فصل ۱۴- پاتولوژی خواب انسان (N)

۵۰۳-۵۱۴	 نارکولپسی
۵۱۵-۵۲۴	 کابوس ها در خواب
۵۲۵-۵۲۸	 شبهای بی خوابی
۵۲۹-۵۳۶	 تعریق شبانه در زنان
۵۳۷-۵۴۰	 وحشت شبانه در کودکان
۵۴۱-۵۴۸	 اختلال شب ادراری
۵۴۹-۵۵۴	 سندرم خوردن شبانه
۵۵۵-۵۷۸	 سندرم خواب و بیداری غیر ۲۴ ساعته
۵۷۹-۵۸۶	 خون دماغ هنگام خواب
۵۸۷-۵۹۲	 بی حسی دست ها در هنگام خواب

فصل ۱۵- پاتولوژی خواب انسان (O)

۵۹۳-۵۹۸	 چاقی و خواب
۵۹۹-۶۰۴	 اختلال اُرتوپنه
۶۰۵-۶۱۰	 سندرم خواب بیش از حد

فصل ۱۶- پاتولوژی خواب انسان (P)

۶۱۱-۶۱۶	اختلالات پاراسومنیا
۶۱۷-۶۲۲	فلج خواب
۶۲۳-۶۳۰	درد و خواب
۶۳۱-۶۳۶	اختلال دوره‌ای حرکت اندام
۶۳۷-۶۴۰	تاثیر بارداری بر رویاها
۶۴۱-۶۴۴	ترجیحات خواب مرتبط با انواع شخصیت
۶۴۵-۵۶۲	PMS و بی‌خوابی
۶۵۳-۶۶۰	برنامه خواب چند فازي
۶۶۱-۶۶۶	بی‌خوابی پس از زایمان
۶۶۷-۶۷۲	خوابیدن بدون بالش

فصل ۱۷- پاتولوژی خواب انسان (R)

۶۷۳-۶۸۰	اختلال حرکت سریع چشم در حالت خواب
۶۸۱-۶۸۶	تمرینات آرامش بخش برای کمک به خواب
۶۸۷-۶۹۲	رویاها ی مکرر
۶۹۳-۶۹۶	توهمات مربوط به خواب
۶۹۷-۷۰۴	سندرم پاهای بی‌قرار
۷۰۵-۷۱۰	میزان تنفس خواب

فصل ۱۸- پاتولوژی خواب انسان (S)

۷۱۱-۷۱۶	اختلال بی‌خوابی جنسی
۷۱۷-۷۲۲	خوابیدن با جوراب
۷۲۳-۷۲۶	اختلال خواب شیفت کار
۷۲۷-۷۳۶	استرس و بی‌خوابی
۷۳۷-۷۴۴	خروپف
۷۴۵-۷۵۰	خوابیدن به حالت ستاره دریایی
۷۵۱-۷۵۴	دوش گرفتن قبل از خواب
۷۵۵-۷۵۸	اختلال راه رفتن در خواب
۷۵۹-۷۶۶	سندرم خواب کوتاه

۷۶۷-۷۷۰		مرض خواب
۷۷۱-۷۷۶		نوشیدنی‌های گازدار و خواب

فصل ۱۹- پاتولوژی خواب انسان (T)

۷۷۷-۷۸۲		اختلال حرف زدن در خواب
۷۸۳-۷۸۸		ارتباط بین آپنه خواب و PTSD
۷۸۹-۷۹۶		ارتباط بین رابطه جنسی و خواب
۷۹۷-۸۰۲		انواع بی خوابی
۸۰۳-۸۱۰		تروما و خواب
۸۱۱-۸۱۶		نکات خواب برای زنان باردار

فصل ۲۰- پاتولوژی خواب انسان (U)

۸۱۷-۸۲۲		سندرم مقاومت راه هوایی فوقانی
۸۲۳-۸۲۶		عمودی خوابیدن

فصل ۲۱- پاتولوژی خواب انسان (V)

۸۲۷-۸۳۶		واکسن COVID-19: خواب، بیماری و مصونیت
---------	-------	---------------------------------------

فصل ۲۲- پاتولوژی خواب انسان (W)

۸۳۷-۸۴۲		بیدار شدن از خواب در ساعت ۴ صبح یا همان ساعت هر شب
---------	-------	--

ضمیمه

۸۴۳-۸۴۸		آکتیگرافی
۸۴۹-۸۵۴		آورکسین‌ها
۸۵۵-۸۶۸		فهرست واژگان کاربردی در پاتولوژی خواب انسان