

## بی خوابی نشانه چه بیماری است؟ ساده‌ترین تکنیک‌های درمان

بی‌خوابی یکی از اختلالات شایع است که می‌تواند به خواب رفتن شما را سخت کند، یا باعث شود خیلی زود از خواب بیدار شوید و دیگر نتوانید دوباره بخوابید. همینطور ممکن است وقتی از خواب بیدار می‌شوید احساس خستگی کنید. بی‌خوابی نه تنها می‌تواند سطح انرژی و خلق‌وخوی شما را کاهش دهد، بلکه سلامت، عملکرد کاری و کیفیت زندگی شما را نیز پایین می‌آورد. اما سوال اصلی اینجاست که بی‌خوابی نشانه چه بیماری است؟

ما در این مطلب از وبلاگ روتای به طور مفصل در مورد اینکه بی‌خوابی شبانه نشانه چیست صحبت کرده‌ایم. همینطور تکنیک‌های ساده‌ای را برای درمان بی‌خوابی شبانه معرفی نموده‌ایم. تا انتهای مطلب همراه ما باشید.

### بی خوابی نشانه چه بیماری است؟

متأسفانه گاهی بی‌خوابی نشانه‌ای از عوامل خارجی مانند بیماری‌ها، اختلالات و شرایط پزشکی است. یعنی بیماری و شرایط پزشکی خاصی باعث بی‌خوابی شما می‌شود. برخی از رایج‌ترین بیماری‌هایی که باعث بی‌خوابی شبانه می‌شوند، عبارتند از:

#### 1. افسردگی

همانطور که اشاره کردیم بی‌خوابی اغلب نشانه سایر مشکلات پزشکی است. برای مثال اولین علامت افسردگی ممکن است با بی‌خوابی خود را نشان دهد. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، اضطراب یا سایر اختلالات خلقی نیز اغلب دچار بی‌خوابی می‌شوند.

#### 2. آلزایمر

گزارش‌ها نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از افراد مبتلا به آلزایمر خفیف تا متوسط با مشکلات بی‌خوابی مواجه هستند. همینطور افرادی که دچار سندروم غروب آفتاب هستند، نیز مستعد بی‌خوابی می‌باشند. سندروم غروب آفتاب حالتی است که در آن افراد مبتلا به این بیماری با فرا رسیدن غروب به طور فزاینده‌ای بی‌قرار و گیج می‌شوند. این مشکل می‌تواند تا شب ادامه یابد و خواب را مختل کند.

#### 3. آرتریت و فیبرومیالژیا

به طور کلی اختلالاتی مانند آرتрит و فیبرومیالژیا که همیشه با درد همراه هستند، می‌توانند باعث بی‌خوابی شوند. تقریباً سه چهارم افراد مبتلا به فیبرومیالژیا از اختلالات خواب رنج می‌برند. این مشکل مربوط به وقفه‌های عصبی ساختار خواب است که می‌تواند منجر به بی‌خوابی شود.

همین‌طور بیماران مبتلا به آرتрит روماتوئید و آرتروز که با درد و ناراحتی ناشی از التهاب در مفاصل خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند، نیز با بی‌خوابی مواجه هستند. به طور مشابه، مشکلات پزشکی که باعث خارش می‌شوند نیز ممکن است خواب را مختل کنند.

#### 4. آسم

در جواب سوال بی‌خوابی نشانه چه بیماری است می‌توان به بیماری آسم نیز اشاره کرد. این بیماری حتی در هنگام خواب نیز می‌تواند فرد را مورد حمله قرار دهد و باعث مشکلات قابل توجهی در تنفس او شود. بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) نیز همانند آسم، می‌تواند تنفس و حفظ سطح کافی از اکسیژن خون را برای افراد دشوار کند. همین مشکلات تنفسی منجر به بی‌خوابی شبانه می‌شوند.

#### 5. سرطان

علائم فیزیکی و درد در بیماری سرطان می‌تواند خواب فرد را مختل کند.

#### 6. دیابت

افراد مبتلا به دیابت زمانی که وضعیت آنها کنترل نشده باشد و با عدم تعادل قند خون و انسولین، تکرر ادرار و نوروپاتی محیطی مواجه شوند، دچار کم‌خوابی می‌گردند.

#### 7. صرع

تشنج ممکن است در طول دوره‌های خواب اتفاق بیفتد. معمولاً تشنج ساختار خواب را مختل می‌کند و جریان خون را با هورمون‌های استرس پر می‌نماید و منجر به دوره‌های بیداری در شب می‌شود.

#### 8. بیماری رفلاکس معده به مری (GERD)

ناراحتی ناشی از ریفلاکس مکرر یا سوزش سر دل می‌تواند منجر به شب‌های بی‌خوابی زیادی شود و حتی می‌تواند خطر خروپف را افزایش دهد. در ادامه در مورد اینکه بی‌خوابی شبانه نشانه چیست بیشتر توضیح داده‌ایم.



#### 9. نارسایی قلبی

افراد مبتلا به نارسایی قلبی نیز ممکن است علائمی مثل بی‌خوابی را تجربه کنند.

#### 10. بیماری کلیوی

زمانی که کلیه‌ها نتوانند مواد زائد را به درستی فیلتر کنند، این امر می‌تواند منجر به عدم تعادل شیمیایی در جریان خون شود و خود را به شکل بی‌خوابی نمایان کند. بسیاری از افرادی که برای مرحله نهایی بیماری کلیوی خود دیالیز می‌شوند، بی‌خوابی را تجربه می‌کنند.

#### 11. مولتیپل اسکلروزیس

این وضعیت خودایمنی زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی به سیستم عصبی مرکزی حمله کند. آسیب ناشی از این حمله با فعالیت مغز که شامل تعدیل چرخه خواب و بیداری است، تداخل می‌نماید.

### 12. نارکولپسی

نارکولپسی (Narcolepsy) یا حمله‌ی خواب نوعی اختلال عصبی است که بیشتر به شکل خواب آلودگی مزمن و بیش از حد در روز خود را نشان می‌دهد. در اختلالات خواب نارکولپسی، ریتم «ساعت» داخلی بدن که زمان خواب و بیداری را کنترل می‌کند، تغییر می‌کند. افراد مبتلا به نارکولپسی علاوه بر اینکه در ساعات نامناسب در روز به خواب می‌روند، ممکن است اغلب شب‌ها مرتباً از خواب بیدار شوند.

### 13. بیماری پارکینسون

در جواب سوال بی خوابی نشانه چه بیماری است باید بگوییم که گاهی اوقات بی‌خوابی نشانه بیماری پارکینسون می‌باشد. علائم این بیماری عصبی، لرزش، سفتی، کندی فعالیت حرکتی، مشکلات تعادل و هماهنگی است که می‌تواند باعث بیدار شدن مکرر افراد مبتلا به پارکینسون در طول شب شود. برخی از داروهای پارکینسون نیز در خواب فرد اختلال ایجاد می‌کنند.

### 14. سکته مغزی

در پی سکته مغزی، آسیب به مراکز مغز که خواب را کنترل می‌کنند و اجزای بیوشیمیایی آن، می‌تواند منجر به دوره‌های بی‌خوابی شود. همین‌طور هر گونه ضربه مغزی می‌تواند ساختار مغزی را که مسئول تعدیل فرآیند خواب است، تخریب کند.

### 15. بیماری تیروئید

شاید برایتان عجیب باشد که در جواب اینکه بی‌خوابی شبانه نشانه چیست بگوییم که این علامت ممکن است از بیماری تیروئید خبر دهد. چه این غده بیش فعال و چه کند باشد، در هر صورت، نتیجه می‌تواند علائم بی‌خوابی باشد.

### 16. آپنه انسدادی خواب (OSA)

برخی از افرادی که از بی خوابی شکایت دارند، در نهایت مبتلا به آپنه انسدادی خواب تشخیص داده می‌شوند، اختلالی که در آن به طور مکرر تنفس افراد به هنگام خواب قطع می‌شود و باعث می‌گردد بارها و بارها از خواب بیدار شوند. افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب (OSA) ممکن است اصلا متوجه بیدار شدن خود در طول شب نشوند، اما اغلب احساس می‌کنند که خواب خوبی نداشته‌اند. معمولا این افراد در طول شب با صداهای خفگی یا خروپف مواجه هستند.

### 17. قاعدگی، بارداری و یائسگی

تغییرات در فعالیت هورمونی در بدن زنان می‌تواند منجر به دوره‌های بی خوابی شود.

### 18. بزرگ شدن پروستات و شب ادراری

گاهی اوقات نیز بزرگ شدن پروستات می‌تواند منجر به بی‌خوابی شود.

از دیگر بیماری‌هایی که می‌توانند منجر به بی‌خوابی شوند، می‌توان به اختلال دوره‌ای حرکت اندام (PLMD)، سندرم پای بی‌قرار (RLS)، آلرژی بینی و سینوزیت و آنژین صدری اشاره کرد. البته گاهی نیز بی‌خوابی فقط بخاطر شرایط نامناسب یا عوارض جانبی داروها رخ می‌دهد. به یاد داشته باشید اگر مشکلات پزشکی خود را درمان نکنید، بی‌خوابی ممکن است به معضل همیشگی شما تبدیل شود. حالا که متوجه شدید بی‌خوابی نشانه چه بیماری است می‌توانیم در مورد علائم آن صحبت کنیم.

### علائم بی‌خوابی شبانه

علائم بی‌خوابی شامل موارد زیر است:

- مشکل در به خواب رفتن
- بیدار شدن در طول شب
- خیلی زود بیدار شدن
- نداشتن احساس آرامش بعد از خواب
- خستگی یا خواب آلودگی در طول روز
- تحریک پذیری، افسردگی یا اضطراب
- مشکل در توجه، تمرکز روی کارها یا به خاطر سپردن
- افزایش خطا یا تصادف

• نگرانی‌های مداوم در مورد خواب

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

میزان کافی بودن خواب از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما بیشتر بزرگسالان به هفت تا هشت ساعت خواب در شب نیاز دارند. در برخی موارد، برخی از بزرگسالان بی‌خوابی کوتاه مدت (حاد) را تجربه می‌کنند که برای روزها یا هفته‌ها طول می‌کشد. معمولاً این نوع بی‌خوابی نتیجه استرس یا یک رویداد آسیب‌زا است. اما برخی افراد بی‌خوابی طولانی مدت (مزمن) دارند که یک ماه یا بیشتر طول می‌کشد.

اگر بی‌خوابی عملکرد شما را در طول روز تحت تأثیر قرار می‌دهد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا علت مشکل خواب شما و نحوه درمان آن را شناسایی کند. در بالا در مورد اینکه بی‌خوابی نشانه چه بیماری است صحبت کردیم، پس آن‌ها را جدی بگیرید. با این حال گاهی اوقات با تغییرات ساده در عادات روزانه می‌توانید بی‌خوابی خود را درمان کنید. مثلاً محیط خواب بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد، بنابراین قبل از استفاده از درمان‌های دارویی در مورد محیط خواب خود مطمئن شوید.

در حالت ایده آل، فضای خواب باید کمی خنک اما نباید سرد باشد. لایه‌های پتو و ملحفه می‌تواند به فرد در انتخاب دمای مناسب کمک کند. همینطور باید تخت و بالش راحتی را انتخاب کنید زیرا تشک و بالش خیلی نرم یا خیلی سفت به خواب رفتن را سخت‌تر می‌کند. همینطور در اتاق تاریک بخوابید و از نور آبی تلفن یا تلویزیون اجتناب کنید.



علاوه بر این باید بهداشت خواب را رعایت کنید. بهداشت خواب مجموعه‌ای از رفتارهایی است که هدف آنها بهبود خواب فرد است. محیط خواب خوب فقط یکی از جنبه‌های بهداشت خواب است. شما باید هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید و هر روز در ساعت معینی از خواب بیدار شوید، حتی آخر هفته‌ها. چرت زدن در طول روز و دیر خوابیدن را کاهش دهید یا حذف کنید.

از اتاق خواب فقط برای خواب یا رابطه جنسی استفاده کنید. از فعالیت‌های محرک مانند بازی کردن یا تماشای تلویزیون در اتاق خواب اجتناب کنید. مصرف کافئین را به خصوص در نیمه دوم روز محدود کنید و وعده‌های عصرانه را زودتر بخورید.

یکی دیگر از جنبه‌های بهداشت خواب دوری از استرس است. شما می‌توانید بدین منظور به تکنیک‌های آرامش‌بخش روی آورید. راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانند آرامش را به فرد القا کند. مثلاً تصویرسازی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. پادکست‌هایی که صحنه‌های آرامش‌بخشی را در ذهن ایجاد می‌کنند، بهترین گزینه هستند.

تمرینات تنفسی نیز به کند کردن تنفس و قلب کمک می‌کنند. همینطور آرام کردن عضلات نیز می‌تواند در درمان بی‌خوابی شما موثر باشد. برای این تکنیک، در حالی که دراز

کشیده‌اید، سعی کنید به آرامی هر گروه از ماهیچه‌ها را منقبض و سپس شل کنید، از انگشتان پا شروع کنید و دیگر بخش‌های بدن‌تان را ماساژ دهید.

همینطور ماساژورهای تفنگی نیز در پیشگیری و درمان گرفتگی عضلات فوق‌العاده عمل می‌کنند و آرامش را قبل از خواب برای شما به ارمغان می‌آورند. همانطور که اشاره کردیم یکی از دلایل بی‌خوابی استرس و اضطراب است. از طرف دیگر یکی از مزایای اصلی ماساژ درمانی منظم، بهبود گردش خون در بدن و آرامش بخشی است. این بدان معناست که استفاده منظم از ماساژور تفنگی می‌تواند به درمان بی‌خوابی شما کمک کند.

ماساژور تفنگی مدل RT-1052 که عکس آن را در زیر مشاهده می‌کنید، یکی از محبوب‌ترین مدل‌های ماساژور تفنگی بازار ایران است. این ماساژور دستی دقیقاً تکنیک‌های ماساژ ضربه‌ای و ارتعاشی را شبیه‌سازی می‌نماید و برای ماساژ عضلات مختلف بدن کاربرد دارد. با خرید این مدل از ماساژور دستی دیگر بی‌نیاز از مراجعه به مراکز ماساژ درمانی خواهید بود و در هر تایمی از شبانه‌روز می‌توانید از یک ماساژ حرفه‌ای لذت ببرید.

این دستگاه ماساژور دارای ۳ برنامه خودکار، چهار مرحله سرعت قابل تنظیم و باتری قابل شارژ است و دارای چندین سری قابل تعویض با ویژگی‌های خاص می‌باشد. هر کدام از سری‌های این دستگاه برای هدف قرار دادن نقاط یا گره‌های خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در لینک زیر می‌توانید به طور مفصل با ویژگی‌های این محصول آشنا شوید و نسبت به خرید آن اقدام نمایید.

### مشاهده قیمت و مشخصات ماساژور تفنگی روتای

همینطور روش‌های دیگری مثل حمام یا دوش آب گرم قبل از خواب، انجام حرکات کششی ملایم و کتاب خواندن نیز برای درمان بی‌خوابی مفید هستند. توجه کنید که سبک زندگی، رژیم غذایی و فعالیت‌های فرد در طول روز بر خواب فرد در شب تأثیر مستقیمی می‌گذارد. مثلاً قرار گرفتن در معرض نور طبیعی در طول روز به تنظیم ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن به ویژه در صبح کمک می‌کند.

همینطور رژیم غذایی و هم‌گرسنگی و هم‌احساس سیری ممکن است به خواب رفتن را مشکل کند. سعی کنید وعده‌های غذایی متعادلی را در طول روز و در فواصل منظم مصرف کنید و از خوردن وعده‌های غذایی حجیم خیلی نزدیک به زمان خواب خودداری کنید. همینطور سیگار را ترک کنید یا کم بکشید. چرا که **نیکوتین** با اختلالات خواب ارتباط دارد. اگر فردی در خانه سیگار می‌کشد، از او بخواهید که این کار را در خارج از خانه انجام دهد.



## سخن پایانی

بی‌خوابی چالش رایجی است که کیفیت زندگی فرد را مختل می‌کند. خوشبختانه بهداشت خواب که در بالا در مورد آن صحبت کردیم، می‌تواند مشکلات شما را درمان کند. رعایت بهداشت خواب شامل کاهش استرس، تمرین آرامش و تنظیم ریتم شبانه‌روزی از طریق تغییر سبک زندگی است.

با این حال، بهداشت خواب در همه موارد منجر به درمان نمی‌شود. اگر بی‌خوابی ادامه یابد، باید به پزشک مراجعه کرد. ما در بالا در مورد اینکه بی‌خوابی نشانه چه بیماری است صحبت کردیم. اگر بی‌خوابی شما زندگی روزمره‌تان را مختل کرده است، پیشنهاد می‌کنیم حتماً به پزشک مراجعه کنید.