

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دوبار در سال، پناه گیری را تمرین کنید.

گزارشی از کلینیک خواب در تهران

که در آن اختلالات خواب و بیماری های ناشی از بی خوابی درمان می شود

در جستجوی خواب شیرین

شهر وند | همه چیز سر جایش است، نه از شلوغی بیمارستان ها خبری است و نه سروصدایی شنیده می شود، آرم، آرام و بی صدا از میان در آهنی کوچک ساختمان سبز به سالن می رسند و به انتظار می نشینند. همه چیز در آرامش می گذرد، همه هم برای همین آرامش آمده اند. این جا جای آشفته خوابان است، آنها که سرشان را راحت نمی گذارند و بخوابند، آدم هایی که تا صبح، در تقلای خوابی خوش به سر می برند، در جنگند با خودشان، با خوابشان و حسرت خواب راحت را سال هاست با خودشان به این طرف و آن طرف می کشند. کلینیک خواب، برای همین آدم هاست که صبح تا شبشان یا با خروپف کردن های بی وقفه می گذرد، یا مدام و تکرار شونده، از خواب می پرند، یا بی خوابند، دیر خوابشان می برد، زود بیدار می شوند، در خواب راه می روند، حرف می زنند یا مثل خیلی ها ندان های شان را به هم می فشارند.

کلینیک خواب بیمارستان بهار لو، یکی از مراکز درمانی است که برای درمان همین اختلال ها راه افتاده، ساختمانی در دل حیاط پر درخت بیمارستان بهار لو که برای همان آشفته خوابان است. پزشکان با تخصص ریه و گوش و حلق و بینی و مغز و اعصاب و طب کار و... دوره های تخصصی خواب را گذرانده اند و حالا در این کلینیک، به درمان مراجعه کنندگان مشغولند. مراجعه کنندگان با خروپف شبانه، آزارشان داده و ترس از سکنه قلبی دارند، مثل آقای قاسمی، با کم خوابند مثل خانم رحیمی: «مادر و مادر همسرم را آورده بودم بیمارستان بهار لو که متوجه کلینیک خواب شدم، اصلا نمی دانستم چنین کلینیکی داریم، سال هاست که مشکل خواب دارم و با قرص آلپرازولام می خوابم، خواب خوب همیشه آرزویم بوده.» چشم های خانم رحیمی حکایت از شب زنده داری دارد: «دیر خوابی می برد، صبح ها زود از خواب بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم، دندان قروچه هم دارم، صبح که بیدار می شوم، تمام صورتم درد می کند.» هشت سالی می شود که او با قرص های خواب آور به رختخواب می رود و حالا از این شرایط به تنگ آمده: «بی خوابی زندگی ام را به هم ریخته، در کل ماه شاید تنها چند روز خواب راحت دارم، بقیه اش همیشه خسته، بی حال و عصبی ام.»

خانم رحیمی، تست خواب داده و حالا در انتظار ویزیت است، درست مثل آقای قاسمی که چند صندلی آن طرف تر نشسته: «شب ها خروپف می کنم، خیلی برایم مشکل ایجاد کرده، دکتر های می گویند ممکن است ایست یا سکنه قلبی کنم.» او به توصیه پزشک از آراک آمده تا مشکلیش را درمان کند.

خروپف نشانه خواب عمیق نیست

بیشتر مراجعان برای درمان خروپف آمده اند، اغلب مردان هستند، اما در میان شان زنان هم دیده می شوند که به گفته دکتر عرفانی با بالا رفتن سن، خروپف میان آنها هم شایع می شود، به ویژه پس از میانسالی و یائسگی. آمار دقیقی از شیوع اختلالات تنفسی که منجر به خروپف می شود، وجود ندارد، اما به گفته خسرو صادق نیت، دبیر انجمن علمی پزشکی خواب ایران و رئیس این کلینیک خواب، شیوع خروپف میان مردان، حدود ۲۴ درصد است. این آمار میان زنان خیلی کمتر و حدود ۱۰ درصد است. شاید همین هم باعث شده تا خیلی از مراجعه کنندگان برای درمان این نوع اختلال به کلینیک خواب بروند و البته به گفته رضا عرفانی که متخصص گوش و حلق و بینی است و فلوشیپ خواب دارد، خیلی ها هم جدی اش نمی گیرند. عرفانی یکی از پزشکان کلینیک خواب است: «هر چقدر سن افراد بالاتر برود، شیوع خروپف هم بیشتر می شود، دلیل آن هم مشخص است، با بالا رفتن سن، عضلات بدن از جمله عضلات حلق شل می شوند، با شل شدن عضلات حلق، خروپف ایجاد می شود، البته در کنار آن چاقی هم یکی از دلایل خروپف است، در میان زنان در سن منوپوز (یائسگی) به دلیل کاهش ترشح هورمون های جنسی استروژن و پروژسترون هم احتمال خروپف بالا می رود.» این متخصص گوش و حلق و بینی می گوید زمانی که چربی ها در جایی که نباید باشند، مثل لوزه و زبان، تجمع پیدا می کنند که می تواند عامل خروپف شود.

او می گوید که اختلالات تنفسی یا آپنه خواب، از دلایل خروپف است، زمانی که تنفس فرد مختل می شود، در نهایت با خروپف خودش را نشان می دهد.

۹۱گود «پرخطر» در تهران

مدیر کل معماری و ساختمان شهرداری تهران از ساماندهی و تعیین تکلیف ۵۸ گود پایتخت در یک سال گذشته خبر داد. مهدی صالحی با اشاره به آخرین وضع گودهای تهران گفت: «شورای اسلامی شهر تهران در آذر ماه سال ۹۶ معاونت شهر سازی را مکلف به شناسایی و تعیین تکلیف گودهای فاقد عملیات عمرانی شهر تهران کرد و در بهمن ماه همان سال، ۲۷۹ گود شناسایی شد.» به گزارش «ایسنا»، او بیان این که از آن تاریخ تا کنون ۵۸ گود تعیین تکلیف شده و به تراز صفر - صفر رسیده اند، ادامه داد: «در حال حاضر ۲۲۱ گود فاقد عملیات عمرانی در پایتخت داریم که ۴۵ مورد آنها متعلق به دستگاه های دولتی است، همچنین از مجموع گودهای فاقد عملیات، ۹۱ گود «پرخطر» و بیش از ۴۰ گود «میان خطر» محسوب می شوند.»



خواب خوب، چه خوابی است؟

از نظر این متخصص خواب، خواب خوب، ویژگی های خاص خودش را دارد، یعنی؛

• حدود ۶ تا ۷ ساعت خواب مفید باشد.

• فرد به راحتی و در کمتر از ۳۰ دقیقه به خواب رود (این که افراد به محض این که سرشان را روی بالش می گذارند، خوابشان می برد، به معنی تجربه کردن خواب خوب نیست.)

• در طول شب حداکثر دوبار از خواب بیدار شوند.

• زمانی که از خواب بیدار می شود، احساس سر حال بودن و رضایت از خوابش داشته باشد.

تکنه مهمی که از نسوی این متخصص خواب مطرح می شود، رعایت نکردن بهداشت خواب است. بهداشت خواب یعنی چه؟ به گفته نجفی، افراد باید در ساعت های نزدیک به خواب، نور خانه را کم کنند، تا زمانی که حالت خواب آلودگی پیدا نکرده اند، به رختخواب نروند، یکی دو ساعت قبل از خواب، وسایل الکترونیکی، مثل تبلت و موبایل و... استفاده نکنند، چون نور سفید دارد و ممکن است آنها را هیجان زده کند. قبل از خواب، فعالیت فیزیکی شدیدی نداشته باشند، تا دیر وقت بیدار نمانند، در روز حدود نیم ساعت تا یک ساعت در نور آفتاب ورزش کنند. قبل از خواب، شام سنگین نخورند، در رختخواب کتاب نخوانند یا فیلم ببینند؛ چرا که منجر می شود بدن شرطی شود و تنها در آن شرایط به خواب رود. محتوای فیلم و کتاب مهم است، باید آنها را به سمت خواب ببرد نه این که ذهنشان را بیدار کند: «بیشتر مراجعه کنندگان به دلیل رعایت نکردن بهداشت خواب، دچار مشکل می شوند، هر چند که رتبه اول مراجعه کنندگان به افراد با مشکل آپنه خواب تلقی می گیرد.» به گفته او، مشکل اصلی این است که خیلی از افراد، دیر می خوابند و صبح زود بیدار می شوند تا به محل کارشان بروند، همین هم می شود تا در طول روز خسته باشند. خیلی از مردم اختلال های خواب را جدی نمی گیرند و برایشان تبدیل به یک موضوع فانتزی شده است.

باز هم آگاهی عمومی درباره آن پایین است. البته خیلی از مراجعه کنند ها از طریق جست و جوی اینترنتی با این مرکز آشنا شده اند.»

چرا اختلال خواب داریم؟

حامد امیری فرد، متخصص مغز و اعصاب و متخصصان کلینیک خواب می گوید، اختلال خواب از زمانی که سبک زندگی افراد تغییر کرد، ایجاد شد: «از زمانی که لامپ های الکتریکی ساخته شد و مردم در شب روشنائی پیدا کردند و بیدار ماندند، اختلال خواب هم شروع شد. در گذشته به محض این که هوا تاریک می شد، فضای خانه به سمت خواب می رفت، افراد شعله ای روشن می کردند و بعد کم کم خوابشان می گرفت. حالا اما شرایط تغییر کرده. خیلی ها دو شیفت کار می کنند، تا آخر وقت، مغاز به بازند، چراغ ها روشن است و... از همه اینها گذشته، حالا همه زندگی مردم در شب است، تمام کارها و استراحت ها در شب انجام می شود. مردم در طول روز خسته ترافیک و کارند و شب ها می خواهند از وقت شان برای تماشای فیلم و تلویزیون و دورهمی و... استفاده کنند.» به گفته او، در گذشته زن و مرد فعال بودند چه در خانه چه بیرون از آن. حالا اما اغلب کارمندان که پشت مانیتور می نشینند، مغزشان خسته می شود، جسمشان خیر. زنان هم در محیط خانه کارهای زیادی ندارند که انجام بدهند. بنابراین شب ها خستگی زیادی احساس نمی کنند؛ زندگی ها شبانه شده اند.

چه کسانی باید

برای درمان اختلال خواب مراجعه کنند؟

کسانی که آپنه خواب دارند (اختلالات تنفسی در خواب) و در کنارش وزنهان هم بالاست، گردنشان کوتاه است و فشارخون بالایی هم دارند. افرادی که دیر خوابشان می برد و از آن طرف زود بیدار می شوند. کسانی که در طول روز مدام چرت می زنند و خواب آلودند. امیری فرد، متخصص کلینیک خواب می گوید که با توجه به شیوع اختلالات خواب، کلینیک های خواب، باید خیلی بیشتر از اینها شلوغ باشند، اما نیستند و در مقابل آرایشگاه ها و کلینیک های زیبایی جای سوزن انداختن نیست.

خواب عمیق تلقی می گیرد که همین مرحله سوم است که مرحله چهارم یعنی رویا را ایجاد می کند. هر چقدر خواب سبک باشد، مرحله سوم و رویا کمتر می شود و در نتیجه کیفیت خواب فرد را در طول شب پایین می آورد و در نهایت منجر می شود تا فرد در طول روز، حالت خستگی داشته باشد. زمانی که مدت زمان خواب کوتاه باشد، تمامی این مرحله ها هم کوتاه می شود. اگر افراد بهداشت خواب را رعایت کنند، اضافه وزن نداشته باشند، ورزش کنند، از متدهای ریلکسیشن استفاده کنند، شام سبک داشته باشند و از کافئین و نوشابه های انرژی زا کمتر استفاده کنند، می توانند خواب عمیق تری داشته باشند.

ایرانی ها چقدر به خوابشان اهمیت می دهند؟

«کم.» این پاسخ متخصصان خواب است، چرا؟ چون آگاهی مردم پایین است و سبک درستی برای زندگی ندارند. استفاده از اینترنت افزایش پیدا کرده و دسترسی به آن هم بالا رفته. از آن طرف هم وجود بیماری هایی مثل فشارخون، بیماری های قلبی و کلیوی و دیابت، افسردگی و اضطراب و... اختلال خواب را بالا برده است. علم خواب در دنیا، جدید است. در ایران هم سابقه تأسیس کلینیک خواب به سال ۸۵ برمی گردد اما از سال ۹۲، دوره های فلوشیپ خواب برگزار شده است. حالا پنجمین دوره از این فلوشیپ در حال برگزاری است. پزشکان هفت رشته می توانند دوره های فلوشیپ خواب را بگذرانند؛ متخصصان طب کار، گوش و حلق و بینی، ریه، روانپزشکی، بیهوشی و داخلی. حالا بالای ۲۰ متخصص فلوشیپ خواب دوره های ۱۵ ماهه را گذرانده اند و در تهران و شهرهای دیگر فعالند. به گفته نجفی، دو بیمارستان دانشگاه علوم پزشکی تهران یعنی، بیمارستان امام خمینی (ره) و بهارلو کلینیک خواب دارند و تعرفه ها را هم دولتی با مراجعه کنند ها حساب می کنند: «بیمارستان مسیح دانشوری و رسول اکرم هم کلینیک خواب دارند.» پس این که نزدیک به ۱۲ سال از راه اندازی کلینیک خواب می گذرد اما به گفته نجفی، هنوز خیلی ها هستند که از وجود چنین مرکزی بی اطلاعند: «هر چند که با برگزاری سمینارها و دوره های بازآموزی در این زمینه اطلاع رسانی شده اما

می تواند منجر به سکنه مغزی، بالا رفتن فشار خون و فشار ریه شود. بی خوابی، ریفلاکس معده و حتی سرطان از پیامدهای آپنه خواب است.» از آن طرف، حامد امیری فرد، متخصص مغز و اعصاب و دارنده فلوشیپ خواب می گوید که اغلب مردم تصور می کنند فردی که خروپف می کند، در خواب راحت و عمیقی به سر می برد، در حالی که اصلا این طور نیست، آپنه خواب می تواند یک بیماری خطرناک و کشنده باشد، عمر را کوتاه کند و احتمال ابتلا به بیماری ها را بالا ببرد.

آنها که درگیر یک خواب راحتند، فقط آنها بی نیستند که خروپف می کنند، اختلال های خواب بسیارند. آمارها می گوید ۳۰ درصد ایرانیان اختلال خواب دارند که تنها یکی از این اختلال ها آپنه خواب است. آرزو نجفی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات کلینیک خواب بیمارستان بهار لو است، او جزو نخستین گروه هایی است که دوره فلوشیپ خواب را گذرانده و درباره اختلال های خواب توضیح بیشتری می دهد: «در تعریف های بین المللی بیش از ۸۰ نوع اختلال تعریف شده که شاید مهمترین آن آپنه خواب است که خودش را با خستگی در طول روز، سردرد صبحگاهی، خشکی دهان، احساس خفگی در خواب، خروپف با صدای بلند و تعریق در خواب نشان دهد. معمولاً افراد با این مشکلات مراجعه می کنند. یک سری از اختلال ها، بی خوابی است، برخی ممکن است در ابتدای خواب با مشکل مواجه شوند، برخی در میانه خواب و برخی هم صبح ها. مراجعه کنند هایی هستند که به دلیل حرکت های غیرطبیعی در خواب مراجعه می کنند، مثل راه رفتن، صحبت کردن و دندان قروچه. برخی به دلیل شیفت کاری شان با اختلال خواب مواجه اند.» با همه اینها اما آمار شیوع ۳۰ درصدی اختلال خواب میان ایرانیان را نمی پذیرد و می گوید که از سوی همان کلینیک خواب، یک کار تحقیقاتی را در این رابطه شروع کرده اند که هنوز به نتیجه نرسیده است: «بررسی های قبلی نشان می دهد که آمار خروپف در مردان ۲۴ درصد و در زنان ۹ درصد است، اما بررسی های جدیدتر، کمی متفاوت است.»

مراحل خواب را بشناسید

متخصص کلینیک خواب، می گوید که خواب چهار مرحله دارد که این چهار مرحله، شب تا صبح چندبار تکرار می شود. مرحله چهارم همان بخش روپاست که معمولاً در نزدیکی های صبح اتفاق می افتد و منجر به تقویت حافظه ما می شود و احساس خوب را به ما می دهد. ۱۰ درصد از خواب هر فرد، به مرحله اول ۵۰ درصد به مرحله دوم و یک چهارم به مرحله سوم یا

