

## اختلالات خواب در کودکان



مشکلات خواب کودکان، از مشکلات شایعی است که والدین با آنها مواجه هستند. ممکن است شما بخواهید بدانید که چگونه کودک خود را شب‌ها بخوابانید، یا ممکن است کودک شما، مدت-هاست که مبتلا به مشکلات خواب شده است و این مسئله باعث نگرانی شما شده است این بروشور برای آشنایی بیشتر والدین با اختلالات خواب تهیه شده و در آن سعی شده توضیحات مفید و مختصری در مورد انواع اختلالات خواب، علائم آنها و علل ایجاد آنها و همچنین نحوه پیشگیری و درمان آنها ارائه شود.

### تعریف خواب طبیعی

خواب یک جزء اصلی برای حفظ سلامتی مطلوب در همه‌ی انسان‌ها می‌باشد؛ خواب طبیعی برای تکامل طبیعی کودکان لازم است. در طی خواب، ما دو مرحله‌ی خواب REM و NREM را طی می‌کنیم. در مرحله‌ی REM فعالیت مغز بیشتر است خواب REM سبک‌تر از NREM است و رویا دیدن هم در این مرحله، امکان پذیر است. هر دوره‌ی خواب بچه، ۵۰ دقیقه طول می‌کشد که ۵۰٪ REM و ۵۰٪ NREM است. پس خواب بچه‌ها سبک‌تر است و ممکن است، شب بارها بیدار شوند. با افزایش سن، طول مدت هر دوره‌ی خواب افزایش ولی میزان REM آن کاهش می‌یابد. کودکان بیشتر از بزرگسالان به خواب نیاز دارند. تا سن ۲ سالگی، کودکان بیشتر طول شبانه روز را در خواب به سر می‌برند، به طوری که یک کودک طبیعی، حدود ۴۰٪ سال‌های عمر خود را در خواب به سر می‌برد.

### اختلال خواب:

هر مشکلی که مانع استراحت کامل شبانه‌ی کودک شود، اختلال خواب نام دارد. در بعضی افراد مشکل در شروع خوابیدن است و در برخی دیگر مشکل در ادامه یافتن خواب و در عده‌ای مشکل اصلی خوابیدن در زمان نامناسب است. بیش از ۱۰۰ نوع اختلال خواب شناخته شده است. اختلال خواب، می‌تواند منجر به مشکلات تکامل فیزیکی و ذهنی در کودک شود. مثلاً این کودکان، حافظه و عملکرد ضعیف‌تری نسبت به کودکان سالم هم سن خود دارد. علاوه بر این، این کودکان خلق ناپایدارتری دارند و رفتار نامناسب‌تری نسبت به سایر کودکان دارند. هم‌چنین اختلال خواب کودکان، خانواده‌ی کودک را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، زیرا مانع خوابیدن سایر اعضای خانواده می‌شود.

### انواع اختلالات خواب:

– دو نوع تقسیم بندی در این زمینه وجود دارد:

۱- اختلالات خواب اولیه و ثانویه

در اختلال اولیه، کودک هیچ بیماری همراهی ندارد، ولی در اختلال ثانویه، یک بیماری همراه، به طور مثال، دیابت، چاقی، بیماری‌های ریوی، ریفلکس، افسردگی و سایر اختلالات روانی، باعث اختلال خواب کودک می‌شود. اختلالات ثانویه بسیار شایع‌تر از اختلالات اولیه هستند و اغلب موقت می‌باشند، ولی می‌توانند باعث اضطراب شدید در کودک و یا والدین او شوند.

۲- الف) اختلال در مقدار، زمان بندی یا کیفیت خواب مثلاً

قطع تنفس موقع خواب.

ب) مشکلات رفتاری یا فیزیولوژیک غیر طبیعی هنگام خواب

مثلاً کابوس شبانه، دندان قروچه، شب ادراری، راه رفتن

هنگام خواب (خوابگردی)

### علائم و نشانه‌های اختلال خواب:

– دشواری در به خواب رفتن و بیدار ماندن به مدت طولانی در رختخواب

– خواب آلودگی در طول روز

– راه رفتن در خواب

– بیدار شدن مکرر در طول شب به همراه گیجی و گریه کردن

– قطع شدن تنفس در موقع خواب

– خروپف کردن

– فعالیت بیش از حد در روز

– خیس کردن رختخواب

– دندان قروچه در طی خواب

– کابوس شبانه و وحشت شبانه

### علل اختلالات خواب:

۱- عادات خوابی غلط و نامناسب: کودکانی که در طی روز زیاد پرت می‌زنند و یا خیلی زود به رختخواب می‌روند و زمان زیادی را بیدار در رختخواب می‌مانند، ممکن است اختلالات خواب را تجربه کنند.

۲- مشکلات روانی: برخی شرایط روانی مثل افسردگی، اضطراب و استرس می‌توانند منجر به بی خوابی و یا پرخوابی کودک شوند، دعوای خانوادگی و ی مرگ یکی از والدین می‌تواند منجر به اختلال خواب در کودک شوند، هم‌چنین تغییر محل سکونت و یا مدرسه نیز می‌تواند مشکل ساز باشند.

۳- غذاها و نوشیدنی‌ها: غذاهای حاوی کافئین مثل نوشابه‌ها و شکلات‌ها، می‌توانند منجر به اختلال در شروع خواب شوند.

۴- داروها: بسیاری از داروها، ممکن است با خواب نرمال تداخل داشته باشند، به عنوان مثال بی خوابی یکی از عوارض شایع داروهای محرک مثل متیل فنیدات است، که در درمان بیش فعالی به کار می‌روند.

۵- بیماری‌ها: ریفلکس، بیماری‌های ریوی، دیابت

۶- گاهی هیچ علتی برای اختلال خواب پیدا نمی‌شود.

### پیش‌گیری از اختلال خواب:

والدین می‌توانند اقدامات مؤثری را انجام دهند تا کودک آنها بتواند بهتر بخوابد، به عنوان مثال:

– تعیین یک ساعت مشخص برای رفتن کودک به رختخواب و تأکید روی نیاز به برنامه‌ی عادات منظم خواب

– استفاده از چراغ خواب و یا استفاده از عاملی که سبب احساس امنیت در کودک شود (مثلاً یک عروسک)



– آموزش عادات خواب سالم به کودکان

– کنترل کردن مدت زمانی که کودک قبل از رفتن به رختخواب به تماشای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر اختصاص می‌دهد.

– جلوگیری از مصرف کافئین، مثل عدم استفاده از شکلات یا نوشابه قبل از خواب

– کودک بلافاصله قبل از خوابیدن، چیزی نخورد یا نیشامد، چرا که می‌تواند با خواب کودک تداخل کند.

– ورزش کردن به صورت مرتب قبل از خواب، می‌تواند به خواب رفتن کودک را دشوار کند.

– ایجاد نور مناسب: اتاق خواب هنگام شب باید تاریک باشد.

– کنترل صدا: برای کاهش صداهای محیطی می‌توان از گوش گیر، پرده‌های ضخیم یا شیشه‌های دو جداره استفاده کرد.

– تهیه‌ی تشک مناسب: هنگام تهیه‌ی تشک، توجه به ۳ نکته اهمیت دارد: تشک مناسب، باید حمایت کافی را برای ستون فقرات ایجاد کند، به طوری که منطبق بر انحناهای مختلف ستون فقرات باشد. به علاوه، تشک مناسب تشکی است که فرد در آن احساس راحتی می‌کند. و به علاوه، باید فضای کافی برای حرکت و غلت زدن کودک داشته باشد.

– تشک مناسب: هنگام تشک مناسب، باید حمایت کافی را برای ستون فقرات ایجاد کند، به طوری که منطبق بر انحناهای مختلف ستون فقرات باشد. به علاوه، تشک مناسب تشکی است که فرد در آن احساس راحتی می‌کند. و به علاوه، باید فضای کافی برای حرکت و غلت زدن کودک داشته باشد.

– تشک مناسب: هنگام تشک مناسب، باید حمایت کافی را برای ستون فقرات ایجاد کند، به طوری که منطبق بر انحناهای مختلف ستون فقرات باشد. به علاوه، تشک مناسب تشکی است که فرد در آن احساس راحتی می‌کند. و به علاوه، باید فضای کافی برای حرکت و غلت زدن کودک داشته باشد.



– ایجاد درجه‌ی حرارت مناسب: درجه حرارت خیلی بالا یا خیلی پایین، می‌تواند خوابیدن کودک را دشوار کند.

– تشویق کودک به حفظ یک وزن مناسب: بسیاری از بیماران مبتلا به قطع نفس در هنگام خواب میان بچه‌های با وزن بالا ایجاد می‌شوند.

## روش تشخیصی برای اختلالات خواب:

پزشک یک معاینه‌ی فیزیکی کامل انجام می‌دهد تا بررسی کند که آیا یک بیماری طبی این حالت را ایجاد کرده یا خیر. یک شرح حال کامل، درباره‌ی داروهایی که کودک مصرف می‌کند یا سابقه‌ی هرگونه مشکل روانپزشکی گرفته می‌شود.

گاهی اوقات، علت اختلالات طی بررسی‌های اولیه مشخص نمی‌شود و به همین دلیل ارجاع به یک مرکز تخصصی اختلالات خواب، ضروری است.

## درمان:

– اغلب کودکانی که اختلالات خواب دارند، معمولاً به صورت سرپایی و بدون درمان دارویی و با کنترل شرایط محیطی و رعایت توصیه‌های ذکر شده، این اختلال برطرف می‌شود، ولی گاهی اوقات اختلال خواب به حدی شدید است که حتی با فعالیت و رفتار روزانه‌ی کودک، تداخل پیدا می‌کند که در این صورت، حتی گاهی نیاز به درمان دارویی است. یکی از داروهای مورد استفاده، آنتی هیستامین‌ها هستند، هرچند استفاده‌ی طولانی مدت از داروها توصیه نمی‌شود.



گاهی درمان‌های تخصصی ویژه‌ای برحسب شرایط بیمار و خانواده‌ی بیمار، ممکن است مورد نیاز باشد. اگر کودک بیماری همراهی داشته که مانع خواب وی می‌شود، درمان این بیماری باعث بهبود اختلال خواب کودک می‌شود. به عنوان مثال، بچه‌هایی که مبتلا به گلودردهای عفونی مکرری مثل التهاب لوزه‌ها می‌شوند، بزرگ شدن لوزه‌ها ممکن است تنفس و در نتیجه خواب کودک را مختل کند. برداشتن لوزه‌ها می‌تواند در حل ردن

این مشکل کمک کننده باشد.

و یا ورزش کردن برای کاهش دادن اختلال خواب، در کودکان چاق می‌تواند مؤثر باشد.

## نتیجه‌گیری:

– حدود ۱ نفر از هر ۴ کودک، یک اختلال خواب را تجربه می‌کنند. در واقع، اختلالات خواب کودکان در بین ۵ نگرانی اصلی کودکان هستند. با داشتن دانش کافی در مورد خواب و علل و نحوه‌ی پیش‌گیری از اختلالات خواب، والدین می‌توانند کمک مؤثری به بهبود اختلال خواب کودکان خود کنند.

در پایان، باید به این نکته اشاره کرد که والدین کودکان مبتلا به اختلالات خواب، می‌توانند به این مرکز، که مراکز تخصصی اختلالات خواب هستند، مراجعه کنند:

۱- مرکز طبی کودکان، درمانگاه اعصاب و روان پزشکی کودکان

۲- بیمارستان بهارلو، مرکز مطالعات اختلالات خواب

۳- بیمارستان لاله، مرکز مطالعات اختلالات خواب

برای دستیابی به اطلاعات بیشتر راجع به اختلالات خواب نیز، می‌توانند به این سایت‌های اینترنتی مراجعه کنند:

- 1- [www.tebyan.net](http://www.tebyan.net)
- 2- [www.noorportal.net](http://www.noorportal.net)
- 3- [www.ninisite.com](http://www.ninisite.com)
- 4- [www.aftab.ae](http://www.aftab.ae)

