



# فهرست

۷	پیشگفتار.....
۹	فصل ۱: مقدمه.....
۲۹	فصل ۲: کلیات خواب.....
۳۵	فصل ۳: معیارهای تشخیصی.....
۸۹	فصل ۴: درمان.....
۹۳	فصل ۵: درمان‌های پزشکی.....
۱۰۱	فصل ۶: درمان بافت سخت.....
۱۳۳	فصل ۷: درمان بافت نرم.....
۱۴۵	فصل ۸: درمان جراحی.....
۱۶۵	واژه‌یاب.....

## مقدمه

### خواب

خواب یک نیاز اساسی برای انسان است و انسان تقریباً یک سوم از طول زندگی خود را در حالت خواب سپری می‌کند. به طور تقریبی ۵۰ تا ۷۰ میلیون نفر در ایالات متحده به طور مزمن از اختلالات خواب رنج می‌برند و به خاطر همین اختلال دارای مشکلاتی از نظر سلامت و انجام کارهای روزانه هستند.<sup>۱</sup> تأثیر اقتصادی اجتماعی اختلالات خواب سالانه ۱۶ میلیارد دلار برای هزینه‌های مراقب بهداشتی و ۵۰ میلیارد دلار برای کاهش بهره‌وری برآورد می‌شود.<sup>۲</sup> اختلالات خواب یکی از رایج‌ترین مشکلات سلامتی محسوب می‌شوند و ثابت شده است که بین ۸۲ تا ۹۸ درصد از بزرگسالانی که دارای اختلالات تنفسی مرتبط با خواب هستند، هنوز تشخیص داده نشده‌اند.<sup>۳،۴</sup> دیگر نمی‌توان اختلالات خواب را صرفاً به صورت یک خواب کم کیفیت در نظر گرفت، در حال حاضر انواع متنوعی از اختلالات خواب متفاوت وجود دارند که بر کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارند.

علیرغم تعداد زیادی تحقیق و بررسی در مورد تعریف واقعی خواب، هدف کامل خواب کاملاً درک نشده است. اگرچه مشخص است که خواب کافی برای حفظ هوشیاری، بهبودی بدن و کمک به حافظه و یادگیری لازم است. همچنین فعالیت‌های فیزیولوژیکی و عصبی شیمیایی مورد نیاز برای وضعیت خواب و بیداری بهتر درک می‌شوند. با این حال، پیچیدگی و مطالعه خواب نیاز به درک کاملی از فیزیولوژی، نورواناتومی، نوروشیمی و مکانیسم‌های مرتبط با آنها دارد که با یکدیگر در تعامل هستند.

خواب یک وضعیت رفتاری و فیزیولوژیکی کاملاً مجزا است که منحصر به فرد بوده و به دقت ثبت شده است و به صورت "وضعیت رفتاری برگشت‌پذیر از رهایی ابدی و عدم پاسخگویی به محیط" تعریف می‌شود.<sup>۵</sup> به این ترتیب، خواب ترکیبی از حرکت سریع چشم (REM) و حرکت غیر سریع چشم (NREM) است که با فعالیت مغزی معین مرتبط است و با گذر انسان از دوره نوزادی به سالمندی تغییر می‌کند.<sup>۶</sup>

## اختلالات خواب

مشکلات خواب، شامل دشواری خوابیدن، بیدار شدن از خواب در صبح زود یا عدم به خواب رفتن مجدد است. مطالعات نشان داده‌اند که مشکلات خواب در بعضی از کشورها / جمعیت رو به افزایش است. مشکلات خواب و آنچه که به طور ویژه به عنوان اختلالات خواب شناخته می‌شوند نه تنها بر تندرستی، وضعیت سلامتی و کیفیت زندگی فرد تأثیر زیادی دارد، بلکه ممکن است پیامدهای قابل توجهی در زمینه سلامت عمومی، مانند تصادفات، مرگ و میر، بیماری، کار و سایر عملکردهای روزانه، عملکرد شناختی و استفاده از مراقبت‌های بهداشتی داشته باشد.

انواع مختلفی از اختلالات خواب وجود دارد. آنها اغلب به گروه‌هایی تقسیم می‌شوند که توضیح می‌دهند که چرا آنها اتفاق می‌افتند یا چگونه بر شما تأثیر می‌گذارند. اختلالات خواب نیز می‌تواند طبق رفتارها، مشکلات مربوط به چرخه طبیعی REM-NREM، مشکلات تنفس، مشکل در خواب یا میزان خواب آلودگی در طول روز، گروه‌بندی شود.

برخی از انواع متداول اختلالات خواب شامل موارد زیر است:

۱. **Insomnia**: دیر به خواب رفتن یا خواب سبک داشتن. اغلب به وسیله یک محرک سریع اتفاق می‌افتد. اختلال پزشکی یا روان پزشکی است که به دلیل عوامل رفتاری ممکن است مزمن باشد.
۲. **Hypersomnia**: خواب بیش از اندازه یا شدید، سومصرف دارو یا مواد باعث طولانی شدن دوره خواب می‌شود.
۳. **Parasomnia**: اختلالی که با رفتارهای غیر طبیعی یا غیرمعمول سیستم عصبی در طول خواب اتفاق می‌افتد (راه رفتن در خواب، هراس شبانه، اختلال رفتاری به علت واکنش فیزیکی حین دیدن رویا، شب ادراری و ناله و زاری کردن)
۴. **Sleep-related breathing disorders**: آپنه-هایپوپنه در خواب می‌تواند دارای منشأ مرکزی، غیرمرکزی (مانند انسداد در مسیر تنفسی) یا هر دو رخ دهد؛ در ادامه به مثال‌هایی از این اختلال می‌پردازیم.

### ۱- سندرم آپنه انسدادی در خواب:

آپنه انسدادی در خواب با اپیزودهای تکراری انسداد کامل راه هوایی کامل (آپنه) یا ناقص (هایپوپنه) که در هنگام خواب اتفاق می‌افتد، مشخص می‌شود.

### ۲- سندرم آپنه در خواب مرکزی:

آپنه خواب مرکزی نوعی اختلال تنفسی است که در نتیجه یک مشکل در مغز یا قلب رخ می‌دهد. این با آپنه انسدادی در خواب متفاوت است زیرا مشکل ناشی از انسداد راه هوایی نیست؛ و این اختلال شامل زیرمجموعه‌های زیر می‌باشد:

- آپنه تنفسی مرکزی اولیه: علت آن مشخص نیست. الگوی تنفس شامل عدم تکرار تلاش برای تنفس و جریان هوا است

○ آپنه تنفسی مرکزی ناشی از الگوی تنفسی Cheyne-stokes<sup>۱</sup>: علت آن نارسایی قلبی، سکتة مغزی و احتمالاً نارسایی کلیه است. الگوی تنفس شامل افزایش و کاهش ریتمیک تلاش برای تنفس و میزان جریان هوا است.

○ آپنه تنفسی مرکزی ناشی از تنفس متناوب با عمق زیاد

○ آپنه تنفسی ناشی از شرایط بدنی

○ آپنه تنفسی مرکزی ناشی از یک دارو یا ماده: این موارد بیشتر ناشی از استفاده از داروها (به طور عمده داروهای ضد درد در گروه مواد افیونی) می باشد. تنفس ممکن است کاملاً متوقف شود یا در یک الگوی منظم افزایش و کاهش یابد؛ و همچنین تنفس نیز می تواند کاملاً نامنظم باشد.

#### • سندرم هیپوونتیلاسیون مرتبط با خواب:

○ هیپوونتیلاسیون غیر انسدادی ناشناخته مرتبط با خواب

○ هیپوونتیلاسیون مرکزی مادرزادی

○ هیپوونتیلاسیون مرتبط با خواب ناشی از شرایط بدنی

○ هیپوونتیلاسیون ناشی از چاقی

○ هیپوونتیلاسیون مرتبط با خواب ناشی از درگیری بافت ریه یا پاتولوژی عروقی

○ هیپوونتیلاسیون مرتبط با خواب ناشی از انسداد راه هوایی تحتانی

○ هیپوونتیلاسیون مرتبط با خواب ناشی از عوامل عصبی عضلانی یا اختلالات قفسه سینه

۵. **اختلال در ریتم شبانه روزی:** اختلال‌هایی که ریتم بیولوژی بیمار را در ۲۴ ساعت شبانه روز مختل می کند. یک ناتوانی در به خواب رفتن در زمان مشابه در هر عصر، نامنظم شدن دوره خواب و بیداری بطوریکه مدت زمان خواب خیلی طولانی یا کوتاه باشد یا بیدار شدن‌های چند باره در شب اتفاق افتد، بی خوابی ناشی از مسافرت طولانی با هواپیما، کارگران شب کار و والدین نوزادان در این گروه قرار می گیرد.

۶. **اختلال حرکتی مرتبط با خواب:** انواع اختلالات حرکتی که در طول خواب رخ می دهند، در دو دسته اختلالات حرکتی ساده و پیچیده قرار می گیرند؛ که در ادامه به آن‌ها می پردازیم:

#### ۱- اختلالات حرکتی مرتبط با خواب ساده:

• فک و صورت: براکسیسم در خواب، گرفتگی عضلات صورت (TMPDs)

• پاها: سندروم پاهای بی قرار / حرکات دوره‌ای اعضا در خواب (به ندرت همراه با براکسیسم در خواب، در کمتر از ۱۰ درصد از مواقع رخ می دهد؛ ولی امکان دارد همراه با درد مزمن باشد)، گرفتگی و انقباض پا (درد را تحریک می کند؛ با گذر سن افزایش می یابد؛ در زنان باردار قابل مشاهده است)

• در کودکان: گرفتگی خوش خیم عضلانی در خواب (انقباض ماهیچه کل بدن) اختلالات حرکت ریتمی

۱. Cheyne-Stokes: یک الگوی غیر طبیعی تنفس است که با تنفس به تدریج عمیق تر و گاهی سریع تر می شود و به دنبال آن یک کاهش تدریجی صورت می گیرد که منجر به آپنه می شود