



اختلالات خواب در بیماران تحت همودیالیز شایع است. برخی از مطالعات شیوع آن را بیش از ۸۰ درصد گزارش کرده اند. عوارض طبی همودیالیز طولانی مدت به همراه عوارض روانی آن ممکن است به اختلالات خواب این بیماران منجر شود. دردهای استخوانی، خارش، اضطراب، بی حرکتی ناشی از همودیالیز و تمایل به چرت زدن در طول درمان می تواند باعث بی خوابی شبانه بیماران گردد.

بی خوابی مزمن شایعترین اختلال خواب در بیماران تحت همودیالیز می باشد. بیشتر متخصصین بی خوابی را به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم کرده اند. بی خوابی اولیه هر نوع بی خوابی است که علت خاصی ندارد و بی خوابی ثانویه -که اخیراً به آن بی خوابی همراه با بیماری گفته می شود - شامل بی خوابی است که در اثر اختلالات روانی، طبی، سوء مصرف مواد، داروها یا اختلالات اولیه خواب مثل سندرم پاهای بی قرار و اختلال تنفسی در خواب ایجاد می شود.

روش های مختلفی برای درمان بی خوابی استفاده می شود از جمله استفاده از داروهای آرامبخش یا خواب آور که در درمان کوتاه مدت بی خوابی موثرند.

کم خوابی می تواند کوتاه مدت باشد که به کم خوابی حاد یا تعدیل کننده معروف است و می تواند از یک شب تا چند هفته ادامه داشته باشد. کم خوابی حتی می تواند طولانی مدت ادامه پیدا کند که به آن کم خوابی مزمن گفته می شود. فرد در کم خوابی مزمن حداقل سه شب در هفته به مدت یک ماه یا طولانی تر بروز پیدا می کند.

یکی دیگر از روش های درمان اختلال خواب ، تغییرات در سبک زندگی می باشد. ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به خصوص هنگامی که به همراه درمان های پزشکی انجام شود.

خوابیدن و بیدار شدن در یک ساعت مشخص در هر روز نیز می تواند کیفیت خواب شما را به طور قابل توجهی افزایش دهد. درحالی که ممکن است در آخر هفته ها وسوسه شوید تا دیرتر از خواب بیدار شوید، اما این کار می تواند بیدار شدن و به خواب رفتن را در طول هفته ی کاری برای شما دشوارتر سازد.

در اختلال شروع خواب، فرد در شروع خواب و به خواب رفتن، دچار مشکل می شود. از زمان به رختخواب رفتن تا به خواب رفتن فرد، زمانی بیش از نیم ساعت به طول می انجامد. بی خوابی در حفظ خواب، در صورتی است که فرد کمتر از ۲۰ دقیقه به خواب می رود، ولی بین شب تا صبح چندین بار بیدار می شود و نمی تواند خواب خود را حفظ کند.

درمان اختلالات خواب می تواند بسته به نوع و علت زمینه ای آن ها متنوع باشد. با این وجود، درمان عموماً شامل ترکیبی از درمان های پزشکی و تغییرات سبک زندگی است.

درمان های پزشکی

درمان های دارویی و پزشکی برای اختلالات خواب ممکن است شامل یکی از موارد زیر باشد:

- ✓ قرص های خواب
 - ✓ مکمل های ملاتونین
 - ✓ دارو های آلرژی یا سرماخوردگی
 - ✓ دارو های بیماری های زمینه ای ایجاد کننده ی اختلالات خواب
 - ✓ دستگاه تنفسی یا جراحی (معمولاً برای آپنه ی خواب)
 - ✓ محافظ دندان (معمولاً برای دندان قروچه)
- همان طور که گفته شد یکی دیگر از روش های درمان اختلال خواب، تغییرات در سبک زندگی می باشد. ایجاد تغییراتی در سبک زندگی می تواند کیفیت خواب شما را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به خصوص هنگامی که به همراه درمان های پزشکی انجام شود. برخی از تغییراتی که باید در نظر گرفته شود موارد زیر می باشد:

- ✓ مصرف کافئین را مخصوصاً در در اواخر بعدازظهر یا شب کم کنید.
- ✓ قبل از خواب مایعات و آب کمتری بخورید تا به خاطر ادرار مجبور نباشید که از خواب بیدار شوید.
- ✓ همچنین مصرف تنباکو و الکل را کاهش دهید.
- ✓ وعده های کم کربوهیدرات کوچک تر قبل از خواب بخورید.
- ✓ به وسیله ورزش کردن، اضطراب و استرس خود را کم کنید.
- ✓ سبزیجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی خود قرار دهید و مصرف قند و شکر را کاهش دهید برنامه ی خواب منظم داشته باشید و نسبت به انجام آن پایبند باشید.

دورنگاه فرد مبتلا به اختلال خواب چگونه است؟

اثرات اختلالات خواب می تواند آنقدر آزار دهنده باشد که شما احتمالاً به دنبال تسکین فوری خواهید بود. متأسفانه، حل موارد طولانی مدت می تواند بیشتر طول بکشد. با این حال، اگر شما به برنامه ی درمانی خود پایبند مانده و به طور منظم با پزشکتان در ارتباط باشید، در نهایت می توانید بهترین راه برای خواب بهتر را بیابید.