

## بررسی اختلالات خواب در زنان

زنان دو برابر مردان به اختلالاتی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن دچار می‌شوند. زنان جوان‌تر خواب عمیق‌تری دارند، با آشفتگی و بی‌نظمی کمتر. اما برخی زنان در طول سال‌های باروری خود مستعد ابتلا به اختلالات خواب هستند. اختلال شایع خواب در زنان تا سال‌های اخیر مورد توجه قرار نگرفته بود و چند سالی است که شرکت‌های داروسازی به فکر رفع اختلالات خواب در زنان افتاده‌اند.

### اختلالات خواب در زنان

عوامل متعددی در خواب زنان تأثیرگذارند. تغییر میزان ترشح هورمون‌های زنانه، استرس، بیماری، روش زندگی و محیط خواب از جمله این عوامل هستند. حاملگی و نوسانات هورمونی مرتبط با قاعدگی معمولاً بر الگوهای خواب، حالات و نحوه واکنش نسبت به استرس اثر می‌گذارند. بسیاری از زنان پیش از قاعدگی دچار اختلالات خواب می‌شوند. سخت به خواب رفتن و از خواب برخاستن، راه رفتن در خواب، و خواب‌آلودگی در طی روز، همگی با تغییرات هورمونی پیش از قاعدگی ارتباط دارند. بی‌خوابی یکی از شایع‌ترین علائم سندروم پیش از قاعدگی (PMS) زنان است. حاملگی نیز ممکن است خواب را مختل کند. در سه‌ماهه اول بارداری زنان به خواب بیشتری نیاز دارند و معمولاً در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنند. در سه‌ماهه دوم، وضعیت خواب بهتر می‌شود. اما در سه‌ماهه سوم زنان کمتر می‌خوابند و بیشتر بیدارند. شایع‌ترین دلایل بروز اختلال خواب در این دوران عبارت‌اند از: دفع مکرر ادرار، سوزش سر دل، احساس ناخوشی عمومی، حرکات جنین، کمردرد، گرفتگی عضلات پا، و کابوس‌های شبانه. تورم حفره‌های بینی نیز ممکن است باعث خروپف و وقفه تنفسی شبانه در دوران حاملگی شود.

شاید بتوان گفت که استرس‌های روانی-اجتماعی بیشتر از تغییرات هورمونی مانع خواب می‌شوند. بسیاری از زنان جوان، برای سازگار شدن با شرایط کاری و نقش‌های مادری و همسری، کمتر می‌خوابند و به ناچار خستگی و سایر عوارض خواب ناکافی را نادیده می‌گیرند. در حدود ۳۰ درصد از زنان شاغل دچار اختلالات خواب هستند.

مشکلات مربوط به خواب در زنان بالای ۴۰ سال بیشتر است. با افزایش سن، بروز تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن زنان، خواب آنان را سبک‌تر می‌کند. اختلالات خواب در دوران یائسگی به مراتب شایع‌تر است. زنان اغلب در طول شب بیدار و در طول روز خسته‌ترند. گرگرفتگی و تعریق شبانه ناشی از پایین بودن سطح استروژن نیز ممکن است این مشکلات را تشدید کند. خرناس کشیدن در زنان یائسه شایع‌تر است و می‌تواند خوابشان را مختل کند. زنان در دوره بعد از یائسگی خواب سبک‌تری دارند و دفعات بیشتری در طول شب از خواب بیدار می‌شوند. درد، غم و غصه، نگرانی، مصرف بعضی داروها و مشکلات تنفسی نیز می‌توانند در زنان یائسه اختلالات خواب ایجاد کنند. شایع‌ترین اختلال خواب در زنان بی‌خوابی مفرط است، یعنی سخت به خواب رفتن و تداوم ناپاکی خواب، یا زود بیدار شدن و ناتوانی در از سرگرفتن خواب. سایر اختلالات متداول خواب شامل اختلال تنفسی در حین خواب، سندروم پاهای بی‌قرار، اختلال حرکتی دوره‌ای اندام‌ها و حمله خواب است. اختلال تنفسی در حین خواب (وقفه تنفسی) با خرناس‌های بلند، تنفس منقطع، خواب منقطع و خواب‌آلودگی در طی روز همراه است.

سندروم پاهای بی‌قرار و اختلال حرکتی دوره‌ای اندام‌ها نیز می‌توانند خواب را عمیقاً مختل کنند. عوامل ایجادکننده این اختلالات ناشناخته‌اند. سندروم پاهای بی‌قرار با احساس ناراحتی و خستگی در پاها پیش از شروع خواب همراه است که با حرکت دادن آنها تسکین می‌یابد. اختلال حرکتی دوره‌ای اندام‌ها باعث حرکات دوره‌ای پا می‌شود و فرد را از خواب باز می‌دارد. هر دو این اختلالات ممکن است باعث بی‌خوابی مفرط شوند و در افراد مسن شایع‌ترند. حمله خواب میل شدید و مقاومت‌ناپذیر نسبت به خواب است و باعث خواب‌آلودگی بیش از اندازه در طول روز می‌شود. بیماران دچار حمله خواب اغلب خواب منقطع می‌دارند.

منبع: نشریه زنان

<http://www.zanan.co.ir>