نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۹، صفحات ۳۸۲ تا ۳۸۸

مروری

خواب به عنوان یک شاخص مهم سبک زندگی

داریوش فرهود[۱،۲،۳*]، هانیه پورکلهر[۳]

چکیده

زمینه و هدف: خواب برای سلامت، بهبودعملکرد سیستم ایمنی و بازسازی سیستم اعصاب، و سیستم عضلانی-اسکلتی اهمیت دارد و بی‌خوابی عوارض بسیاری بر بدن می‌گذارد. در این مقاله با مروربر مکانیسم خواب، انواع اختلالات خواب و عوارض بی‌خوابی، توصیه‌های عملی برای اصلاح سبک زندگی در مورد خواب و بیداری ارائه می‌شود.

روش: باجستجوی کلید واژه‌های خواب، اختلالات خواب، مکانیسم خواب، بهداشت خواب و سبک زندگی سالم در پاب مد، پایگاه مرکز اطلاعات علمی (Scientific Information Datebase, SID) و منابع علمی داخلی و بین‌المللی مطالب مورد نظر جمع‌آوری شد. باتحلیل نتایج توصیه‌ها ارائه شد.

یافته‌ها: چندین عامل محیطی و وراثتی می‌تواند باعث اختلال در ریتم شبانه‌روزی و بی‌خوابی شود. تأثیرات بی‌خوابی بر مهارت‌های شناختی و سلامت عاطفی و فیزیکی چشمگیر است. اختلالات خواب، می‌تواند علت بسیاری از بیماری‌ها باشد. در حقیقت ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها را باید در کیفیت خواب افراد، جستجو کرد. ملاتونین، تأثیراتی عالی بر بهبود کیفیت خواب دارد و به کاهش تعداد دفعات بیداری در شب و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند

نتیجه‌گیری: خواب کافی در شب، دارای فوایدی از قبیل افزایش قدرت حافظه، افزایش طول عمر و تقویت سیستم ایمنی است. اصلاح سبک زندگی در مورد خواب و بیداری به همراه توصیه‌های پزشکی می‌تواند می‌تواند کیفیت خواب را تا حد زیادی بهبود ببخشد.

کلیدواژه‌ها: اختلالات بیدار خوابی، بهداشت خواب، ریتم‌های شبانه‌روزی، سبک زندگی سالم

مقدمه

خواب عبارت است از عدم توانایی ارادی درکنترل محیط فیزیکی و کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت به‌طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی بشوند.

مراحل خواب و بیداری در بین پستانداران، پرندگان، ماهیان و دیگر جانوران وجود دارد. خواب برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی-اسکلتی انسان‌ها و جانوران اهمیت دارد، چون خوابیدن باعث می‌شود که فرد توانایی‌های ادراکی مانند حافظه، صحبت کردن و تفکر خلاق را در حد مطلوب نگهدارد. به عبارت دیگر، خواب نقش مهمی در رشد مهارت‌های مغزی دارد و کمبود خواب سبب کاهش توانایی‌های مغزی می‌شود.

مکانیسم خواب

ملاتونین «هورمون تاریکی» نامیده می‌شود؛ چرا که در زمان خواب در تاریکی تولید شده و حتی با مقادیر کم نور تولید آن متوقف می‌شود. این هورمون توسط غده «پینه آل» ترشح شده و در ایجاد و تنظیم ریتم خواب و بیداری در بدن، نقش دارد. ساخت این هورمون بلافاصله بعد از آغاز تاریکی به اوج رسیده و سپس به تدریج در نیمه‌های شب کاهش می‌یابد. در انسان بیشترین میزان ترشح این هورمون در بین سنین ۱ تا ۳ سالگی است که به تدریج با افزایش سن، از میزان آن کاسته می‌شود، به‌طوری که در یک فرد بالغ این میزان در مقایسه با یک کودک تا چندین برابر کاهش نشان می‌دهد(۱و۲).

ملاتونین در دهه ۱۹۵۰ کشف شد. در آن زمان پژوهشگرانِ یک آزمایشگاه پوست، گمان می‌کردند این ماده نقش مهمی در رنگ پوست

۱. نویسنده مسئول: دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران
۲. گروه علوم پایه/ اخلاق پزشکی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران
۳. کلینیک ژنتیک، میدان ولیعصر، تهران

[Downloaded from ijhp.ir on 2025-12-22]

دارد آن‌ها دوز بالایی از این ماده‌ی شیمیایی را مصرف کردند به این امید که پوست‌شان روشن‌تر شود اما همگی خواب‌آلود شدند. به این ترتیب دانشمندان اعلام کردند که ملاتونین هورمونی است که موجب خواب می‌شود و همچنین بدن را از شب‌هنگام باخبر می‌سازد(۱و۳).

به گفته دیک وارتمن (Dick Wurtman)، دانشمند علوم شناختی در دانشگاه MIT که به کشف کارکرد ملاتونین در انسان‌ها کمک شایانی کرده است، «در مهره‌داران کوچک مثل قورباغه، غده صنوبری در حقیقت چشم سومی است که نور تاریک را دریافت می‌کند.»

دانشمندان در ابتدا فکر می‌کردند که این غده به تدریج به عضوی بدون کارکرد، بدل شده و تا چند صدهزار سال دیگر، به کلی ناپدید خواهد شد(مانند آپاندیس). اما در دهه‌ی ۱۹۶۰، وارتمن و تیمش در MIT دریافتند که نور، هنوز هم از طریق چشم به غده صنوبری مغز، در پستانداران می‌رسد و ترشح ملاتونین را کنترل می‌کند که در طول روز به خاطر وجود نور مهار می‌شود. در شب تا وقتی که در معرض نور روشن یا نور آبی که ترشح ملاتونین را متوقف می‌کند و ما را بیدار نگه می‌دارد نباشیم، ملاتونین در جریان خون گردش دارد(۳).

هنگامی که ملاتونین در جریان خون قرار می‌گیرد به عنوان یک پیام‌رسان عمل می‌کند. واکنش بدن به این پیام‌ها در جانوران مختلف، متفاوت است. برای مثال، موش‌ها شب‌گرد هستند بنابراین ممکن است نقش ملاتونین، بیدار نگه داشتن جانور باشد. در انسان‌ها و سایر موجوداتِ روزگرد، این ماده بدن را برای استراحت آماده می‌کند و کمک می‌کند که بدن در شب حالت سکون و آسایش داشته باشد(۴).

ملاتونین (Melatonin) یک هورمون طبیعی است که در بدن ترشح می‌شود. این هورمون، وظایف متعددی دارد و در واقع یک پادزهر طبیعی محسوب می شود .ملاتونین باعث کنترل و تنظیم ریتم‌های بیولوژیک بدن شده و در بیشتر فرایندهای نوروفیزیولوژیکی شرکت دارد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می‌کند(۱و۴).

ملاتونین هنگام خواب به صورت طبیعی ترشح می‌شود. این هورمون به وسیله غده صنوبری(پینه آل) تولید می‌شود. این غده دارای ساختار نخودی شکل واقع در مرکز مغز است. این هورمون چشمان ما را پر از تاریکی می‌کند. در شب ملاتونین تولید می شود تا به تنظیم چرخه خواب و بیداری، کمک کند. حجم ملاتونینی که در بدن تولید می‌شود با بالا رفتن سن کمتر می‌شود. به همین دلیل است که افراد جوان در مقایسه با سالمندان، کمتر گرفتار مشکلات مربوط به خواب هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که از تاثیر ملاتونین تحت عنوان یک آنتی‌اکسیدان، افزاینده سیستم ایمنی، عامل پیشگیری از اختلالات خواب یاد شده است. ملاتونین بافت‌ها و سلول‌های بدن ما را در وضعیت مناسبی نگه می‌دارد، زیرا با رادیکال‌های آزاد، مقابله می‌کند. این رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های آسیب‌زننده به سلول‌های بدن هستند که باعث پیری زودرس آن‌ها و بروز بیماری‌های مختلف می‌شوند(۵).

ملاتونین از نظر قدرت آنتی اکسیدانی، از ویتامین E نیز قوی تر است. آنتی اکسیدان‌هایی مانند ملاتونین، درمانی مناسب برای مقابله با بیماری‌هایی مانند آلزایمر، پارکینسون و غیره هستند. تولید ملاتونین، در روزهای کوتاه فصل زمستان، ممکن است زودتر و یا دیرتر شروع شود. این تغییر در روند ترشح ملاتونین، ممکن است در ایجاد علائم بیماری خلقی فصلی (Seasonal A Disorders) (SAD) یا افسردگی زمستانی، نقش داشته باشد(۶).

خواص ملاتونین به ما کمک می‌کند که در برابر شرایط تنش‌زا مقاوم‌تر باشیم و با بیماری‌های ویروسی به راحتی مقابله کنیم. این مولکول‌های قوی، بدن را در برابر گذر زمان، ایمن‌تر کرده و پیری و عوارض آن را کمتر می‌کنند. زمانیکه سیستم ایمنی بدن قوی باشد به خوبی با بیماری‌ها مقابله می‌کند. برخی از افراد با تغییرات فصلی دچار مشکل خلقی می‌شوند و از افسردگی رنج می‌برند. علاوه بر این، این هورمون برای خانم‌های یائسه نیز از اهمیت بالایی برخوردار است تا از عوارض افت هورمون‌ها در امان باشند. در این دوره، اکثر خانم‌های یائسه، دچار بیخوابی و کسالت و بدخلقی می‌شوند. گذشته از خانم‌های یائسه، مشکل بی‌خوابی و بد خوابی و افسردگی فصلی، ممکن است گریبانگیر همه شود، که در اینصورت باید به فکر افزایش میزان ملاتونین بدن بود(۲و۵).

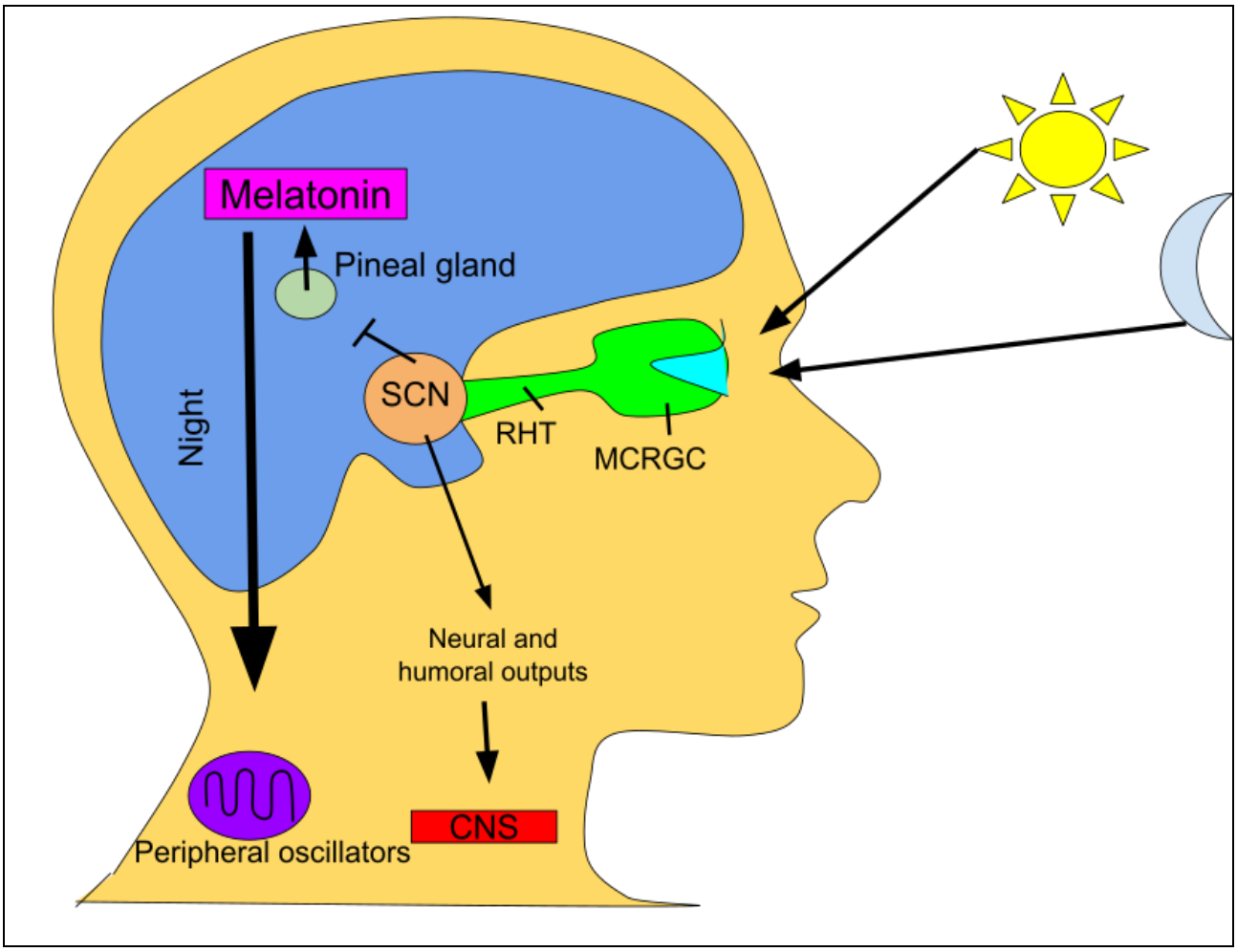
وقتی چشم از خورشید نور می‌گیرد ، تولید ملاتونین توسط غده صنوبری مغز مهار می‌شود و هورمون‌های تولید شده سبب بیدار نگه داشتن انسان می‌شود(شکل ۱) (۷). هنگامی که چشم نور دریافت نمی‌کند، ملاتونین در غده صنوبری تولید می‌شود و انسان احساس خستگی می‌کند(شکل ۲).

ملاتونین در انسان‌ها به دو شیوه باعث خواب می‌شود:

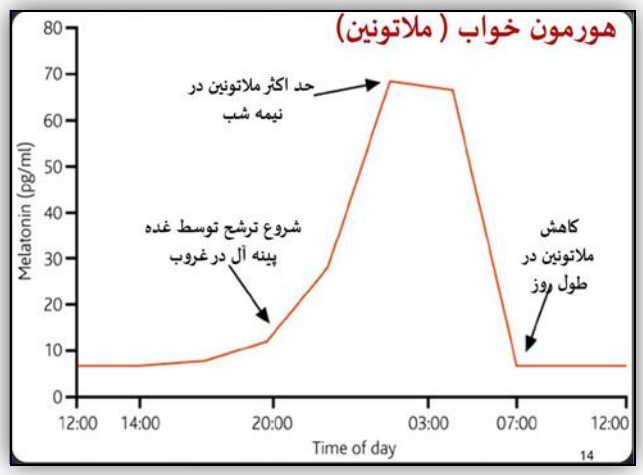
۱. ملاتونین به طور وسیع، قسمت‌هایی از بدن که هنوز بیدار هستند را خسته می‌کند البته نحوه‌ی عملکرد آن دقیقا مشخص نیست. همچنین ممکن است ملاتونین نقشی در پایین آوردن دمای بدن که لازمه خواب است، داشته باشد.
۲. ملاتونین، سرعت ساعت بدن را تنظیم می‌کند. دانشمندان نشان داده‌اند، ساعت بدن افرادی که در بعدازظهر، ملاتونین دریافت کرده‌اند، فریب می‌خورد و فکر می‌کند دیروقت است و این افراد خیلی زود خواب‌آلوده می‌شوند. مصرف ملاتونین برای کسانی که دچار پروازدگی شده‌اند و بدن‌شان تصور می‌کند در یک منطقه زمانیِ روزهنگام قرار دارند، می‌تواند سودمند باشد(۴و۶).

چندین عامل محیطی و وراثتی می‌تواند باعث اختلال در ریتم شبانه‌روزی شود(۱).کاهش میزان هورمون ملاتونین، یکی از علت‌های عمده بروز بی‌خوابی در سالمندان است. بررسی‌های آماری نشان می‌دهد: تقریباً نیمی از افراد بالای ۶۵ سال، از اختلالات خواب شکایت دارند. این

[Downloaded from ijhp.ir on 2025-12-22]



شکل ۱- **نورخورشید و مهار تولید ملاتونین در انسان(۷)**



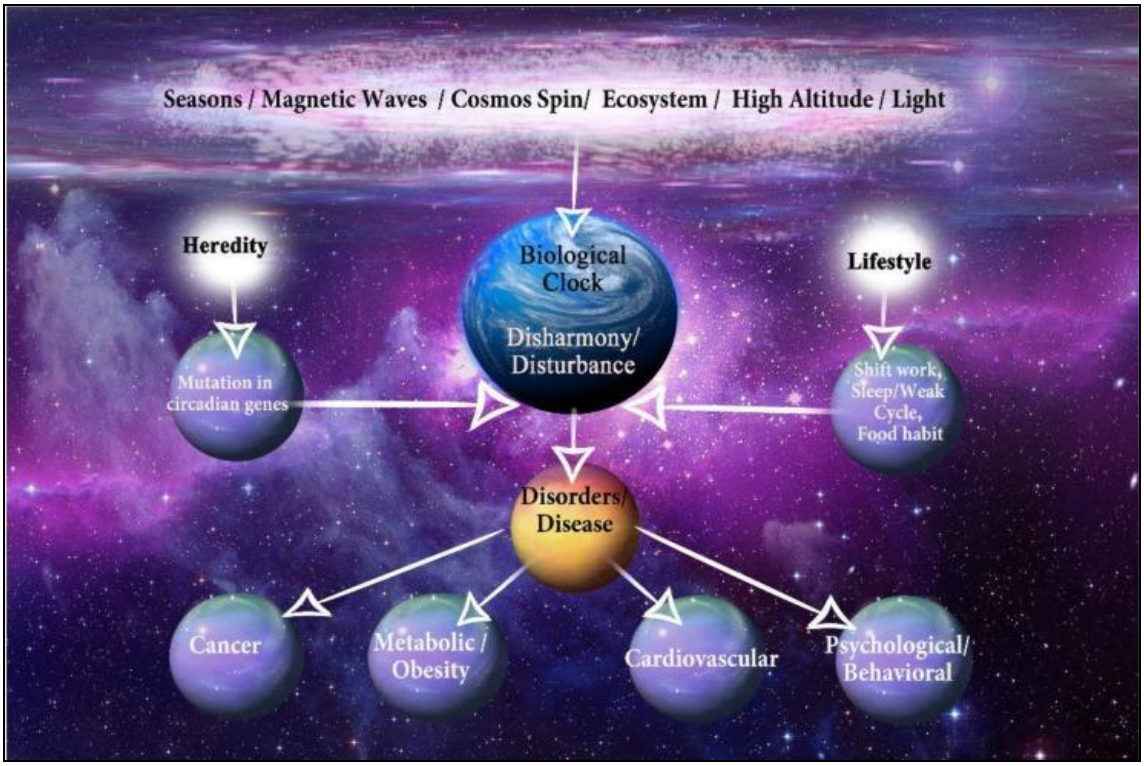
شکل ۲- **کردار ارتباط ریتم شبانه‌روزی و میزان ترشح هورمون ملاتونین(۹)**

افراد برای به خواب رفتن، نیازمند صرف زمان بیشتری نسبت به سایرین بوده و همچنین اغلب در نیمه‌های شب بیدار شده و دیگر به خواب نمی‌روند و یا اینکه مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا مجددا به خواب روند. علاوه بر سالمندان، اختلالات خواب در گروه‌های دیگری، از جمله مسافران پروازهای هوایی، خلبانان و سایر افرادی که به‌طور مداوم با تغییرات ساعات شبانه‌روزی در اثر مسافرت‌های هوایی طولانی روبه‌رو هستند و همچنین رانندگان، پرستاران، نگهبانان و افرادی که عمدتاً در شیفت‌های کاری شبانه فعالیت دارند به وفور مشاهده می‌شود(۵).

تحقیقات نشان داده است که فقط یک شب بی‌خوابی، به طرز قابل ملاحظه‌ای تمرکز را کاهش می‌دهد و کسانی که شب‌ها خوب نمی‌خوابند، نمی‌توانند برای مدت طولانی، توجه خود را به یک موضوع، اختصاص دهند.

در خلال نخستین مراحل خواب، فرد هنوز نسبتاً بیدار و هشیار است. مغز امواجی تولید می‌کند، به نام امواج بتا که کوچک و سریع هستند. به مرور که مغز شروع به آرامش می‌کند، امواج کندتری به نام امواج آلفا متصاعد می‌شوند. در طول این مدت و هنگامی که شخص هنوز کاملاً به خواب نرفته، ممکن است احساس عجیب و کاملاً واضحی را تجربه کند که توهمات پیش خواب (Hypnogogic) نامیده می‌شود. مثال‌های متداول و شایع این پدیده، عبارتند از احساس افتادن (پرت شدن) یا شنیدن این که کسی آن‌ها را صدا می‌زند. رویداد بسیار شایع دیگری که در این دوره زمانی وجود دارد، پرش میوکلونیک است. در عالم واقع، این پرش‌های

[Downloaded from ijhp.ir on 2025-12-22]



شکل ۳- **مکانیسم اصلی اختلال ریتم شبانه‌روزی (۱)**

میوکلونیک بسیار شایع هستند. کمبود خواب در دراز مدت، باعث می‌شود که قسمتی از مغز که کنترل مهارت‌های زبانی، حافظه، برنامه‌ریزی و احساس گذشت زمان را به عهده دارد، تحت تأثیر قرار گیرد و تقریباً از کار بیفتد. هفده ساعت بیداری مداوم، اثری معادل ۰/۰۵ درصد الکل در خون دارد(۳و۸).

در بسیاری از کشورها، به فردی که به این میزان الکل در خون او باشد، اجازه رانندگی داده نمی شود. علاوه بر این، افرادی که خوب نمی‌خوابند، معمولاً توان پاسخگویی به تغییرات سریع وضعیت و تصمیم‌گیری منطقی را ندارند و این همان عامل اکثر تصادفات و مرگ‌ومیر جاده‌ای است. بی‌خوابی نه تنها بر روی مهارت‌های شناختی، بلکه روی سلامت عاطفی و فیزیکی نیز اثر می‌گذارد. اختلالاتی مانند آپنه خواب، باعث افزایش فشار خون و فشار عصبی می‌شود(۹و۱۰).

دانشمندان نشان داده‌اند که کمبود خواب، ریسک چاقی را هم افزایش می‌دهد، زیرا بسیاری از هورمون‌ها و مواد شیمیایی که نقش مؤثری در کنترل وزن و اشتها دارند، هنگام خواب آزاد می‌شوند .

اختلالات خواب در انسان‌ها عبارت‌اند از: خرخر، کم‌خوابی، پرخوابی، خوابگردی، فلج خواب، کابوس، هراس شبانه، خواب‌ترسی، دندان قرچه، شب‌ادراری و خواب‌های تجزیه‌ای. علاوه بر این‌ها، خواب می‌تواند با آشفتگی‌های ادراکی هنگام به خواب رفتن و بیدار شدن همراه باشد که آن را به ترتیب پیش‌خواب (Hypnogogic) و پس خواب می‌نامند. این حالت‌ها مشتمل بر اختلال در تصاویر، صداها و عواطف است(۱۱).

اختلالات خواب (Sleep disorder)

اختلالات خواب، مانند زیاد یا کم خوابیدن، پریدن از خواب، نرفتن به مرحله خواب عمیق و سخت به خواب رفتن است. اختلالات خواب به مجموعه‌ای از شرایطی گفته می‌شود که به طور مستمر مانع از خوب خوابیدن یک فرد می‌شود. اختلالات خواب که در اثر عوامل مختلفی، اعم از بیماری‌ها یا استرس زیاد ایجاد می‌شود، در جوامع امروزی، بسیار در حال گسترش است. اغلب افراد گاه و بیگاه برای خوابیدن مشکل پیدا می‌کنند که این می‌تواند به خاطر استرس، برنامه‌های کاری فشرده و سایر عوامل خارجی باشد؛ اما هنگامی که این بی‌خوابی‌ها به یک امر عادی و همیشگی تبدیل شود، می‌تواند زندگی عادی و سلامتی هر فردی را دچار اختلال کند و این نشانه‌ای از نوعی اختلال خواب است. این اختلال می‌تواند ناشی از بیماری‌های روانی مانند اضطراب، بیماری‌های سیستم تنفسی یا نوعی بیماری سالمندان باشد. عوامل متعددی می‌توانند به بروز اختلال خواب بیانجامند، بیماری‌های تنفسی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های روماتیسمی و حتی مشکلات روحی- روانی مانند افسردگی و اضطراب. شاید حتی عوامل شغلی (به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل) و فعالیت در شیفت‌های کاری شبانه‌روزی و عدم پیشگیری از عوارض و مشکلات کار در شیفت شب، باعث شود هزاران مشکل جسمی اضافه بر اختلال خواب و افت کیفیت خواب در فرد دیده شود(۱۱و۱۲).

استرس و اضطراب، غالباً می‌تواند تأثیر منفی بر کیفیت خواب داشته باشد. این مشکلات باعث می‌شوند که شخص نتواند به‌راحتی

[Downloaded from ijhp.ir on 2025-12-22]

به خواب برود و یا خواب خوبی داشته باشد. در بسیاری از موارد بی‌خوابی به دلیل رعایت نکردن بهداشت خواب است. بهداشت خواب شامل عادات بدی است که خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهند. چند نمونه از این عادات، عبارتند از خوردن قهوه یا چای ،کشیدن سیگار و خوردن غذاهای سنگین پیش از خواب، بهم خوردن زمان رفتن به رختخواب و یا به خواب رفتن درحالی‌که تلویزیون یا چراغ‌ها روشن هستند.

کمبود خواب، می‌تواند روی انرژی، خلق‌وخو، تمرکز و سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد. در برخی موارد، اختلالات خواب می‌توانند نشانه‌ای از یک مشکل سلامتی جسمی یا روحی باشند. این‌گونه مشکلات خواب معمولاً با درمانِ علت زمینه‌ای، برطرف می‌شوند. هنگامی‌که اختلالات خواب در اثر یک بیماری دیگر ایجاد نشده باشند، درمان معمولاً شامل ترکیبی از درمان‌های پزشکی و تغییرات سبک زندگی است(۲و۱۲).

برخی از عواملی که موجب بی‌خوابی می‌شوند عبارتند از:

آلرژی‌ها و مشکلات تنفسی

آلرژی، سرماخوردگی و عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، می‌توانند تنفس را در شب دشوار کنند .ناتوانی در تنفس ازطریق بینی نیز می‌تواند باعث مشکلات خواب شود.

نوکتوریا (Nocturia)

نوکتوری یا تکرر ادرار شبانه، موجب می‌شود که شخص چندین بار در طول شب، از خواب بیدار شود، که همین خود یک اختلال در خواب است. عدم تعادل هورمونی و بیماری‌های دستگاه ادراری می‌توانند در ایجاد این وضعیت نقش داشته باشند.

دردهای مزمن (Chronic pain)

درد ثابت و دائمی می‌تواند به‌خواب رفتن را دشوار کند. حتی ممکن است پس از به‌خواب رفتن، شخص را از خواب بیدار کند. برخی از شایع‌ترین علل دردهای مزمن عبارت‌اند از:

- آرتروز
- سندروم خستگی مزمن
- سندرم درد اسکلتی ـ عضلانی
- بیماری التهابی روده
- سردرد مداوم
- کمردرد مداوم

انواع بسیار مختلفی از اختلالات خواب وجود دارند که برخی از آن‌ها ممکن است به‌دلیلِ بیماری‌های زمینه‌ای باشند.

بی‌خوابی

بی‌خوابی، برای سلامت کلی بدن و کیفیت زندگی شخص، بسیار مضر است و می‌تواند باعث بروز مشکلات و بیماری‌های زیر شود(۱۲):

- افسردگی؛
- عدم تمرکز؛
- تشدید تحریک‌پذیری؛
- افزایش وزن
- ایجاد اختلال در عملکرد در مدرسه یا محل کار

انواع بی‌خوابی

- **مزمن:** هنگامی‌که بی‌خوابی به‌طور منظم برای حداقل یک ماه ادامه داشته باشد.
- **متناوب**: هنگامی‌که بی‌خوابی به‌صورت دوره‌ای اتفاق بیافتد.
- **گذرا:** هنگامی‌که بی‌خوابی هر بار فقط ب چند روز طول بکشد.

آپنه خواب (Obstructive sleep apnoea; OSA)

آپنه خواب، بروز وقفه‌های تنفسی در طول خواب است. این یک هشدار جدی است که باعث می‌شود، بدن اکسیژن کمتری دریافت کند و همچنین می‌تواند شخص را در طول شب، از خواب بیدار کند(۱۳و۱۴).

پاراسومنیاها (Parasomnia)

پاراسومنیاها، گروهی از اختلالات خواب هستند که باعث حرکات و رفتارهای غیرطبیعی در هنگام خواب می‌شوند. آنها عبارت‌اند از:

- راه رفتن
- حرف زدن
- ناله کردن
- کابوس‌های شبانه
- شب‌ادراری
- دندان قروچه یا فشردن فک‌ها روی هم

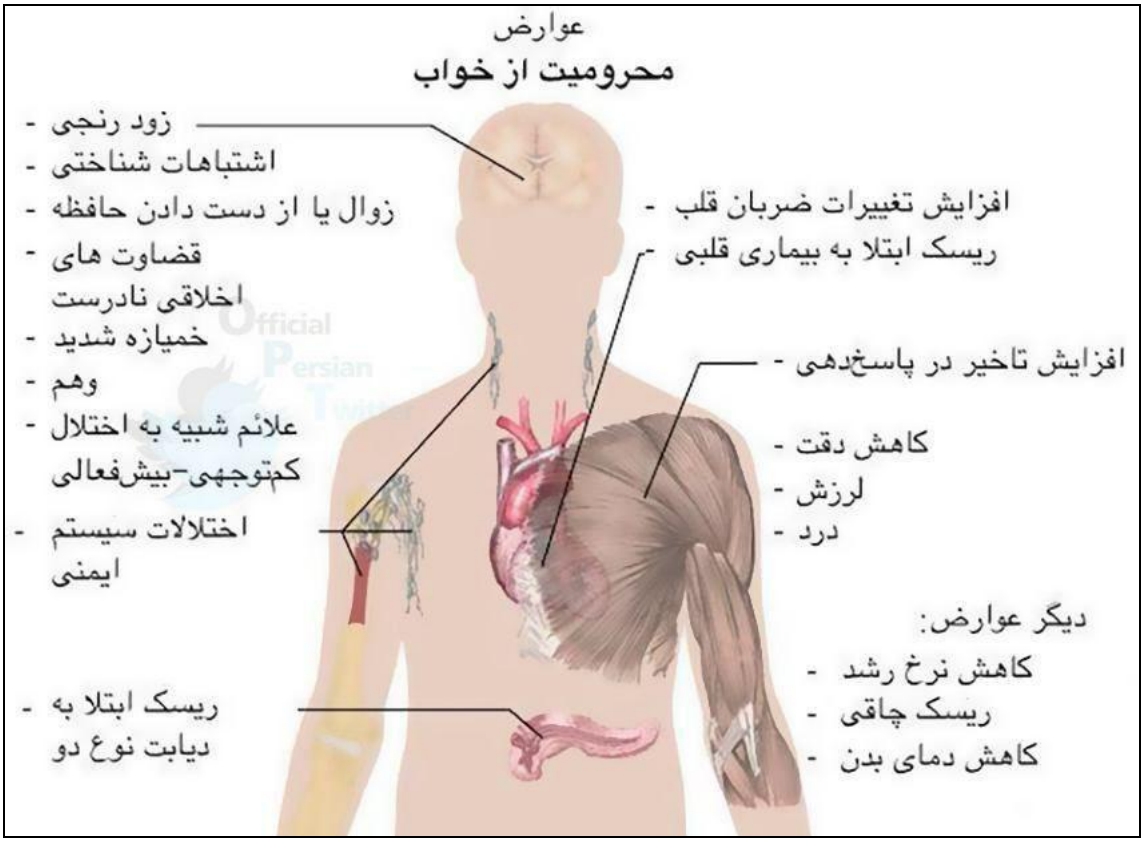
سندرم پای بی‌قرار (Restless Leg *Syndrome*)

سندرم پای بی‌قرار (RLS) یعنی نیاز شدید به تکان دادن پاها. این نیاز گاهی‌اوقات با حس مورمور شدن و سوزش در پاها همراه است. این علائم ممکن است در طول روز نیز اتفاق بیفتند، ولی در شب بسیار شایع‌تر هستند، که اغلب با مشکلات سلامتی خاص ازجمله ADHD و بیماری پارکینسون مرتبط است، اما علت دقیق آن مشخص نیست.

نارکولپسی (Narcolepsy)

نارکولپسی، حملات خوابی است که در طول روز اتفاق می‌افتند. این

[Downloaded from ijhp.ir on 2025-12-22]



شکل ۴- **عوارض محرومیت از خواب (۱۶)**

بدان معناست که فرد ناگهان احساس خستگی می‌کند و به‌طور ناگهانی به‌خواب می‌رود .این اختلال اغلب می‌تواند به فلج خواب نیز منجر شود؛ وضعیتی که باعث می‌شود فرد قادر نباشد بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، بدن را حرکت دهد. هرچند نارکولپسی، ممکن است به‌خودی‌خود رخ دهد، اما معمولاً به اختلالات عصبی خاصی، مانند اسکلروز چندگانه یا ام اس (MS) مربوط است(۱۴و۱۵).

اصلاح سبک زندگی

ایجاد اصلاحات در سبک زندگی، می‌تواند کیفیت خواب را تا حد زیادی بهبود ببخشد؛ به‌خصوص هنگامی‌که به همراه درمان‌های پزشکی انجام شود. این‌ها برخی از تغییراتی هستند که می‌تواند مؤثر باشد(۱ و۱۴):

- گنجاندن سبزیجات و ماهی بیشتر در رژیم غذایی و کاهش مصرف قند و شکر
- کاهش اضطراب و استرس به‌وسیله‌ی ورزش کردن؛
- داشتن برنامه خواب منظم و پایبندی به آن(از ساعت ۱۰-۱۱ شب تا ساعت ۵-۶ صبح)
- نوشیدن کمتر مایعات قبل از خواب؛
- محدود کردن مصرف کافئین، به‌خصوص در اواخر بعدازظهر یا شب؛
- عدم مصرف تنباکو و الکل؛

بحث و نتیجه‌گیری

متأسفانه حل مشکلات خواب طولانی‌مدت، به زمان بیشتری نیاز دارد. با این‌حال، اصلاح سبک زندگی و در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ای، با مراجعه به پزشک می‌تواند راهی برای غلبه بر این مشکل و داشتن خوابی بهتر پیدا کند.

اختلالات خواب، می‌تواند علت بسیاری از بیماری‌ها باشد. در حقیقت ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها را باید در کیفیت خواب افراد، جستجو کرد. بیماری‌های قلبی‌عروقی، بیماری‌های مغز و اعصاب (سکته‌های مغزی)، بیماری‌های غدد درون‌ریز (دیابت)، بیماری‌های اعصاب و روان (افسردگی)، بیماری‌ها و مشکلات شغلی (کاهش عملکرد و افزایش بروز خطا و سوانح) می‌توانند متأثر از اختلالات خواب بوده یا در اثر این اختلالات تشدید شوند.

تحقیقات موثق علمی نشان داده‌اند: ملاتونین، تأثیراتی عالی بر بهبود کیفیت خواب دارد و به کاهش تعداد دفعات بیداری در شب و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

خواب کافی در شب، دارای فوایدی از قبیل افزایش قدرت حافظه، افزایش طول عمر و تقویت سیستم ایمنی است. میزان خواب هر فرد متأثر از ساعت بیولوژیکی وی است که براساس ریتم شبانه‌روزی، به وسیله نور خورشید تنظیم می‌شود. نور خورشید در ترشح یا عدم ترشح هورمونی به نام ملاتونین که در تنظیم سیکل شبانه روزی بدن نقش دارد، مؤثر است .

[Downloaded from ijhp.ir on 2025-12-22]

Review

Sleep as an Important Indicator of Lifestyle

Dariush Farhoud[1,2,3*], Hanieh Purkalehor[3]

Abstract

Background: Sleep is important for health, immune functions and regeneration of the nervous system, and musculoskeletal system; insomnia has many side effects on the body. In this article, we review the sleep mechanism, types of sleep disorders: complications of insomnia and provide practical recommendations for sleep /wake lifestyle modifications. Sleep disorders can be the cause of many diseases. In fact, the root of many problems and diseases are sought to stem from the quality of onesQsleep. Melatonin has excellent effects on improving sleep quality and helps decrease Nocturnal Awakenings and improve the quality of sleep.

Methods: Keywords such as: sleep, sleep disorder, sleep mechanism, sleep Hygiene and healthy Lifestyle were searched in the PubMed database, Scientific Information, national and international scientific sources. Contents collected were analyzed (to present the recommendations).

Results: Several environmental and hereditary factors can cause circadian rhythm disturbances and insomnia. The effects of insomnia on cognitive performance and emotional and physical health are crucial.

Conclusion: An adequate night's sleep has benefits: namely boosting memory, increasing longevity and enhancing immune system function. Sleep/Wake lifestyle modification along with medical advice can significantly improve sleep quality.

Keywords: Circadian rhythms, Healthy Lifestyle, Sleep Hygiene, Sleep Wake Disorders

منابع

1. Farhud D, Aryan Z. Circadian Rhythm,Lifestyle and Health: A Narrative Review. Iran J Public Health 2018; 47(8): 1068-1076.
2. Farhud D, Tahavorgar A. Melatonin Hormone, Metabolism and its Clinical Effects: A Review. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism 2013; 15(2). [In Persian]
3. Besag F., Vasey MJ, Lao K, Wong I. Adverse Events Associated with Melatonin for the Treatment of Primary or Secondary Sleep Disorders: A Systematic Review. CNS drugs 2019; 33(12): 1167–1186.
4. Black LI, Clarke TC, Barnes PM, Stussman BJ, Nahin RL. Use of complementary health approaches among children aged 4-17 years in the United States: National Health Interview Survey, 2007-2012. Natl Health Stat Report 2015; (78): 1–19.
5. Boafo A, Greenham S, Alenezi S, Robillard R, Pajer K, Tavakoli P. Could long-term administration of melatonin to prepubertal children affect timing of puberty? A clinician's perspective. Nat Sci Sleep 2019; 11: 1–10.
6. Costello RB, Lentino CV, Boyd CC, O'Connell ML, Crawford CC, Sprengel ML, et al. The effectiveness of melatonin for promoting healthy sleep: a rapid evidence assessment of the literature. Nutr J 2014; 13: (106).
7. Understanding The Circadian Rhythm.up. April 28, 2020. Available at: https://beautysleep101.com/why-cant-i-sleep-the-most-common-sleep-problems/
8. Esparham A. Melatonin and Children's Sleep. 2020. Available at: https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/sleep/pages/melatonin-and-childrens-sleep.aspx
9. Jain SV, Horn PS, Simakajornboon N, Beebe DW, Holland K, Byars AW, et al. Melatonin improves sleep in children with epilepsy: a randomized, double-blind, crossover study. Sleep Med 2015; 16(5): 637–644.
10. Hashemi H. Shift Work. Available at: www.Slideplayer.com/slide/13631840
11. Masters A, Pandi-Perumal SR, Seixas A, Girardin JL, McFarlane SI. Melatonin, the Hormone of Darkness: From Sleep Promotion to Ebola Treatment. Brain Disord Ther 2014; 4(1): 1000151.
12. Matheson E, Hainer BL. Insomnia: Pharmacologic Therapy. Am Fam Physician 2017; 96(1): 29–35.
13. McDonagh MS, Holmes R, Hsu F. Pharmacologic Treatments for Sleep Disorders in Children: A Systematic Review. J Child Neurol 2019; 34(5): 237–247.
14. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Using Dietary Supplements Wisely. 2019. Available at: https://www.nccih.nih.gov/health/using-dietary-supplements-wisely
15. National Institutes of Health (NIH) Office of Dietary Supplements (ODS). 2013. Frequently Asked Questions (FAQ). Availble at: https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/ODS_Frequently_Asked_Questions.aspx.

1. * Corresponding Author: School of Public Health,Tehran University of Medical sciences
2. Basic sciences /Medical Ethics Group. Academy of Medical sciences I.R of Iran
3. Genetics Clinic, Valiasr Square, Tehran

[Downloaded from ijhp.ir on 2025-12-22]