

خواب آرام، قلب سالم



شناخت و مدیریت

اختلالات خواب برای بیماران قلبی

تهیه و تنظیم: **فائزه السادات جلال زاده**

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مرکز ارتقاء سلامت بیمارستان شهید رجایی البرز

لطفا ابتدا این سوالات را از خود پرسید:

تکرر: آیا در هفته بیش از سه شب با خوابیدن مشکل دارید؟

تداوم: آیا پس از بیدار شدن در میان شب، بیش از 20 دقیقه طول می کشد تا دوباره بخوابید؟

عملکرد روزانه: آیا به دلیل بی خوابی، در طول روز دچار تندخویی، عدم تمرکز یا فراموشی می شوید؟

مشاهده اطرافیان: آیا اطرافیان می گویند در خواب نفستان بند می آید یا با صدای بلند خر و پف می کنید؟ (نشانه آپنه خواب در بیماران قلبی)



چرا خواب برای قلب شما حیاتی است؟

خواب باکیفیت تنها برای رفع خستگی نیست، بلکه زمانی است که بدن شما فشارخون را تنظیم کرده، ضربان قلب را کاهش می دهد و بافت های آسیب دیده را ترمیم می کند. کم خوابی می تواند باعث افزایش استرس، فشار خون و نامنظمی ضربان قلب شود.



علائم اختلال خواب (چه زمانی باید جدی بگیریم؟)

اگر یک یا چند مورد از علائم زیر را دارید، حتما با پزشک یا روانشناس در میان بگذارید:

- سختی در به خواب رفتن
- بیدار شدن های مکرر در طول شب و از خواب پریدن
- احساس خستگی و خواب آلودگی شدید در طول روز
- خر و پف شدید یا احساس تنگی نفس در خواب (آپنه خواب)
- بی قراری پاها هنگام دراز کشیدن
- مشکل خواب حداقل 3 شب در هفته به مدت 3 ماه که سبب اختلال در عملکرد روزانه فرد می شود.



بسیاری از بیماران قلبی به دلیل ترس از ایست قلبی در خواب یا تپش قلب ، دچار اضطراب می شوند .

ساعت را پنهان کنید :

مدام چک کردن ساعت در شب ، اضطراب را بالا می برد و مغز را هوشیار نگه می دارد . جهت ساعت را از خودتان دور کنید .

زمان تخلیه نگرانی :

2 ساعت قبل از خواب، در یک دفترچه نگرانی های فردا و کارهای ناتمام را بنویسند تا ذهنشان مجبور نباشد آنها را در تختخواب مرور کند .

یادداشت سوالات بیمار :

.....
.....

قلب شما برای بازسازی به خواب احتیاج دارد

پس درمان بی خوابی بخشی از درمان قلب شماست



آیا می دانستید ؟

با افزایش سن ، نیاز بدن ما به خواب لزوما کم نمی شود ، بلکه توانایی ما برای یکپارچه خوابیدن تغییر می کند . با چند تغییر ساده در سبک زندگی ، باز هم می توان خوابی عمیق و لذت بخش را تجربه کرد . با افزایش سن، ساعت بیولوژیک بدن تغییر می کند . سالمندان زودتر احساس خواب آلودگی می کنند و زودتر بیدار می شوند .

مدیریت نور (تنظیم مجدد ساعت بدن) :

نور خورشید در صبح : تشویق بیماران به پیاده روی کوتاه یا نشستن در معرض نور آفتاب در ساعات اولیه صبح . این کار ترشح ملاتونین را برای شب تنظیم می کند.

کاهش نور آبی در شب : محدودیت کردن موبایل و تلویزیون دوساعت قبل از خواب .

محدودیت مصرف مایعات در شب :

مایعات اصلی در طول روز مصرف شود و از غروب به بعد مصرف آن به حداقل برسد.

آپنه خواب : اگر بیمار خر و پف شدید دارد یا در طول روز خواب آلود است حتما باید بررسی شود ، چرا که فشار زیادی به قلب وارد می کند.

گام های طلایی برای درمان و بهبود خواب

ثبات در برنامه : هرروز سر ساعت مشخصی بیدار شده و بخوابید.

محیط خواب : اتاق خواب باید تاریک ، ساکت و با دمای خنک باشد. تخت خواب فقط برای خواب است. در آنجا مطالعه نکنید ، غذا نخورید و با گوشی کار نکنید.

خداحافظی با نمایشگرها : حداقل یکساعت قبل از خواب، استفاده از موبایل، تلویزیون و تبلت را متوقف کنید .

تغذیه هوشمندانه : از مصرف کافئین (چای غلیظ، قهوه ، نوشابه) از عصر به بعد خودداری کنید . شام سبک میل کنید .

مدیریت فعالیت : فعالیت بدنی و ورزش های سنگین را نزدیک به زمان خواب انجام ندهید .

قانون 15 دقیقه : اگر بعد از 15 تا 20 دقیقه خوابتان نبرد ، از تخت خارج شوید. به اتاق دیگری بروید، یک فعالیت بسیار آرام و خسته کننده (مثل مطالعه یک کتاب یا گوش دادن به موسیقی ملایم) در نور کم انجام دهید و فقط وقتی " خواب آلود " شدید به تخت برگردید.

اجتناب از چرت زدن های طولانی در روز: اگر بیمار نیاز به استراحت دارد، حداکثر 20 دقیقه قبل از ساعت 3 بعدازظهر باشد. چرت زدن طولانی ، اشتباهی خواب را در شب کور می کند.

تکنیک های آرام سازی قبل از خواب

تنفس شکمی : به آرامی از بینی نفس بکشید و آرام از دهان خارج کنید .

آرام سازی عضلانی : عضلات هر بخش از بدن را از انگشتان پا تا سر ، به نوبت منقبض و سپس کاملا رها کنید.