

با نام و یاد خدا

موضوع : اختلال خواب در سالمندی

مقدمه : ایران به عنوان یک کشور در حال توسعه، در آینده با جمعیت بیش از حد انتظار سالمند رو به رو است. به موازات افزایش سن سالمندان مستعد برخی بیمار ها و مشکلات می شوند از جمله این مشکلات اختلالات مربوط به کیفیت و کمیت خواب است. همه انسان ها به خواب نیاز دارند زیرا انرژی جدید برای مغز و فعالیت های بدن را فراهم می کند.

۱- تغییرات طبیعی خواب در سالمندی

- کاهش کل زمان خواب شبانه مثل زمان جوانی نیست

- افزایش بیداری های مکرر در طول شب

- کاهش خواب عمیق

۲- علل شایع اختلال خواب در سالمندان

- علل فیزیولوژیک و سیر طبیعی پیری

- بیماری های جسمی که روی کیفیت خواب تأثیر دارند مثل دردهای مزمن، بیماری های قلبی، پارکینسون ، بی اختیاری ادرار و

- اختلالات روانپزشکی - داروها - مصرف کافئین، سیگار و الکل

۳- پیامدهای اختلال خواب در سالمندی

- افت کیفیت زندگی

- کاهش تمرکز و حافظه

- افزایش خطر زمین خوردگی و شکستگی ها

- افزایش خطر افسردگی و اضطراب

- افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی

۴- رویکرد درمانی

الف) اقدامات غیر دارویی: آموزش بهداشت خواب - ساعت خواب و بیداری منظم- اجتناب از چرت زدن های روزانه

نور مناسب- افزایش فعالیت و تحرک روزانه

ب) اقدامات غیر دارویی: درمان دارویی برای سالمندان با احتیاط صورت می گیرد در صورت نیاز با کمترین دوز و کوتاهترین زمان تجویز می شود.

درمان باید ترکیبی از اصلاح سبک زندگی و درمان دارویی باشد

توجه : به هیچ وجه دارو نباید خودسرانه و بدون تجویز پزشک مصرف کنند.



منابع: کتاب زندگی سالم در دوره سالمندی – راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی