

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مشکلات خواب



مشکلات خواب: پر خوابی، سندرم خواب‌آلودگی و کابوس

سرطان و درمان سرطان می‌تواند بر خواب شما تأثیر بگذارد. یکی از مشکلات خواب، **بی‌خوابی است** بی‌خوابی شرایطی است که در آن نمی‌توانید بخوابید یا در خواب بمانید و در مقاله دیگری در این وب‌سایت به آن پرداخته شده است. مشکلات خواب دیگری نیز وجود دارد که فرد در صورت ابتلا به سرطان ممکن است آنها را تجربه کند. برخی از این مشکلات خواب عبارت‌اند از:

- پر خوابی
- سندرم خواب‌آلودگی
- کابوس‌ها

عوارض جانبی ناشی از سرطان یا درمانی که دریافت می‌کنید، سلامت عاطفی شما و شرایط پزشکی غیرمرتبط با سرطان، همگی می‌توانند باعث مشکلات خواب شوند. مهم است اگر مشکل خواب دارید یا اگر در طول زمان تغییرات خواب را تجربه می‌کنید، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. به این دلیل که خواب خوب برای سلامتی شما ضروری است.

مدیریت عوارض جانبی بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد مدیریت مشکلات خواب صحبت کنید.

پر خوابی چیست؟ علائم پر خوابی چیست؟

افراد مبتلا به پر خوابی در طول روز احساس خواب‌آلودگی زیادی می‌کنند یا می‌خواهند بیشتر از حد معمول در شب بخوابند. پر خوابی ممکن است خواب‌آلودگی، خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز یا خواب‌آلودگی طولانی‌مدت نیز نامیده شود.

علائم پر خوابی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ۱۰ ساعت یا بیشتر بخوابید
- خواب عمیق بیش از حد
- مشکل بیدار ماندن در طول روز
- خواب‌آلودگی که بعد از خواب یا چرت‌زدن کاهش نمی‌یابد

پر خوابی ممکن است در روابط شما اختلال ایجاد کند و همچنین می‌تواند رسیدگی به مسئولیت‌های خانوادگی، خانه و کار را دشوار کند. ممکن است لذت‌بردن از فعالیت‌ها برای شما دشوار باشد، زیرا بسیار خواب‌آلود هستید.

پر خوابی و **خستگی** شبیه هم هستند، اما یکسان نیستند. پر خوابی احساس خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز است و شامل خواب طولانی‌مدت در شب می‌شود. خستگی کمبود انرژی و دشواری در فعالیت است که با خواب برطرف نمی‌شود.

چه چیزی باعث پر خوابی می‌شود؟

عدم خواب کافی در شب، یکی از شایع‌ترین علل پر خوابی و خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز است. می‌توانید شب‌ها **بی‌خوابی** و در روز خواب‌آلودگی داشته باشید.

سرطان، درمان سرطان و سایر شرایط می‌توانند باعث پر خوابی شوند. علل پر خوابی مرتبط با سرطان عبارت‌اند از:

- کم‌خونی، که تعداد کم گلبول‌های قرمز خون است
 - اضطراب یا افسردگی
 - درد مزمن
 - سطوح بالای کلسیم که به آن هایپرکسمی می‌گویند
 - تغییرات سطح هورمون، از جمله کم‌کاری تیروئید، زمانی که غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تیروئید نمی‌سازد.
 - سطوح پایین پتاسیم که هیپوکالمی نیز نامیده می‌شود
 - برخی از انواع شیمی‌درمانی
 - تومور در مغز و سیستم عصبی مرکزی، (CNS) یا به این دلیل که تومور از آنجا شروع شده است یا اگر سرطان از قسمت دیگری از بدن به آنجا گسترش یافته باشد.
- برخی از داروهای تجویزی و یا بدون نسخه می‌توانند باعث پر خوابی شوند، مانند:
- برخی از داروهای ضدافسردگی
 - داروهایی برای کنترل حالت تهوع
 - داروهایی برای کنترل ، درد از جمله داروهای مخدر
 - آرام‌بخش‌ها، داروهایی هستند که شما را آرام می‌کنند یا شما را به خواب می‌برند
 - آنتی‌هیستامین‌ها، داروهایی هستند که برای درمان علائم آلرژی یا سرماخوردگی استفاده می‌شوند
 - قرص‌های خواب‌آور

پر خوابی چگونه مدیریت می‌شود؟

برای درمان پر خوابی، پزشک ابتدا باید علت را پیدا کرده و درمان کند. به عنوان مثال، **پر خوابی مربوط به شیمی‌درمانی** معمولاً پس از پایان درمان بهبود می‌یابد. اگر داروی دیگری باعث پر خوابی شود، پزشک ممکن است بتواند دارو یا دوز مصرفی شما را تغییر دهد. همچنین، ممکن است برای شما یک داروی محرک تجویز شود.

با هر اختلال خواب، داشتن عادات خواب سالم در خانه مهم است. این عادات رفتاری، اغلب "بهداشت خواب" نامیده می‌شود. این می‌تواند به شما در بهبود پر خوابی یا سایر مشکلات خواب کمک کند.

این تغییرات می‌تواند به شما در مدیریت پر خوابی کمک کند:

- در شب چند ساعت بیشتر بخوابید تا از خواب‌آلودگی بیش از حد در روز جلوگیری کنید
- به جای زمان نزدیک به خواب، هر روز صبح یا اوایل بعد از ظهر ورزش کنید
- فعالیت‌های لذت بخشی را در طول روز انجام دهید که توجه کامل شما را می‌طلبد

- سعی کنید هر روز سر ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید
- از تخت خود فقط برای خواب استفاده کنید
- از خوردن یک وعده غذایی سنگین یا نوشیدن مایعات زیاد در عصر خودداری کنید
- از الکل و کافئین خودداری کنید

سندرم خواب‌آلودگی چیست؟ نشانه‌های سندرم خواب‌آلودگی چیست؟

سندرم خواب‌آلودگی نوعی پر خوابی در کودکان است. با دریافت [پرتودرمانی](#) سر مرتبط است.

علائم سندرم خواب‌آلودگی معمولاً ۳ تا ۱۲ هفته پس از پایان پرتودرمانی رخ می‌دهد و ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد. علائم عبارتند از:

- خواب‌آلودگی بیش از حد
- خواب تا ۲۰ ساعت در روز
- سردرد
- تب با درجه پایین
- ازدست‌دادن اشتها
- تهوع و استفراغ
- تحریک‌پذیری

کابوس / رؤیاهای واضح و سرطان

کابوس‌ها رؤیاهایی واضح و ترسناک هستند. آنها معمولاً باعث می‌شوند فرد از خواب بیدار شود و بخشی یا بیشتر خواب را به‌خاطر بیاورد.

اکثر مردم هر از گاهی کابوس می‌بینند. فراوانی کابوس‌ها و دیگر رؤیاهای واضح می‌تواند پس از تشخیص سرطان و در طول درمان سرطان افزایش یابد. کابوس‌های مکرر می‌تواند منجر به ترس از خواب، خواب بی‌قرار و خواب‌آلودگی در طول روز شود.

استرس عاطفی، اضطراب و افسردگی از علل شایع کابوس‌ها هستند. تشخیص سرطان، درمان یا اضطراب‌هایی که به‌عنوان یک بهبودیافته از سرطان تجربه می‌کنید، همگی می‌توانند استرس عاطفی شما را افزایش دهند. نگرانی‌های مالی و نگرانی برای خانواده شما نیز ممکن است باعث کابوس شود.

سایر علل کابوس‌هایی که می‌توانید در طول مراقبت از سرطان تجربه کنید، عبارت‌اند از:

- آنتی‌بیوتیک‌های خاص
- مکمل‌های آهن
- داروهای ضد درد

- داروهای قلب
 - ترک الکل، داروهای ضد درد و برخی از داروهای ضد اضطراب
 - درد تسکین ناپذیر
- ابتلا به سرطان می تواند ترسناک و استرس زا باشد. تجربه کابوس در طول درمان و بهبودی طبیعی است. اما اگر کابوس های زیادی را تجربه می کنید که خواب شما را مختل می کند یا باعث اضطراب می شود، مهم است که با تیم مراقبت های سلامتی خود صحبت کنید تا تسکین یافته و خواب بهتری داشته باشید.

این نکات می تواند به شما در مقابله با کابوس ها کمک کند:

- در مورد ترس ها و احساسات خود در مورد سرطان صادق باشید. آنها را با یکی از اعضای خانواده، دوست یا مشاور در اوایل روز، به جای شب، در میان بگذارید.
- در مورد کابوس های خاص خود با یکی از اعضای خانواده، دوست یا مشاور صحبت کنید.
- راه های خلاقانه ای برای بیان آنچه در کابوس های شما اتفاق می افتد پیدا کنید، مانند **نوشتن در مورد آنها** یا نقاشی. این کار را می توان به تنهایی یا با **هنر درمانگر انجام داد**
- پایان ها یا خطوط داستانی متفاوتی برای کابوس ها بسازید. این پایان ها را مجسم کنید.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت های سلامتی خود پرسید

- اگر مشکلات خواب مانند خواب زیاد یا کابوس های شبانه دارم، باید در تیم مراقبت های سلامتی خود به چه شخصی اطلاع دهم؟
- آیا این مشکلات خواب می تواند یک عارضه جانبی سرطان، درمان یا داروی من باشد؟
- برای خواب بهتر چه تغییراتی را در عادات روزانه من توصیه می کنید؟
- آیا درمان ها یا داروهایی وجود دارد که می تواند به رفع مشکل خواب من کمک کند؟