کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۴

خواب بهتر بعد از ۵۰

بی‌خوابی، بیدار شدن نیمه‌شب و خروپف: خواب با سن چطور عوض می‌شه، درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی، قرص خواب و خطرهاش، ورزش و نور صبح، درد و خواب، و برنامه‌ی چهارفازی، با ۶۵ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **داروی خواب** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک: خروپف** بلند با **قطع نفس** در خواب، **خواب‌آلودگی** شدید روز (به‌خصوص پشت **فرمون**)، یا **حرکت شدید** در خواب. **فوراً ۱۱۵: درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس** شدید شبانه. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: خواب و سن ۹

۱. خواب با سن چطور عوض می‌شه؟ ۱۰

۲. بی‌خوابی ۱۰

۳. خروپف و آپنه‌ی خواب ۱۲

۴. درد و خواب ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان: شواهد و انتخاب‌ها ۱۸

۷. شواهد ۱۹

۸. درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I) ۱۹

۹. قرص‌ها و خطرها ۲۲

۱۰. آپنه و درمان‌های دیگه ۲۳

بخش ۳: ورزش برای خواب ۲۶

۱۱. چقدر و کِی؟ ۲۷

۱۲. هوازی ۲۷

۱۳. قدرت ۲۸

۱۴. کشش عصرگاهی ۲۹
۱۵. تنفس و آرامش ۳۱
۱۶. تعادل ۳۲
۱۷. زمان اثر ۳۳

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. اتاق خواب ۳۷
۱۹. روال شب ۳۸
۲۰. صبح و نور ۳۹
۲۱. غذا، چای و قهوه ۴۱
۲۲. یائسگی و ادرار شبانه ۴۲
۲۳. درد شبانه ۴۴

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۷
۲۵. فاز ۱: ساعت ثابت (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۹
۲۶. فاز ۲: کنترل محرک (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۵۰
۲۷. فاز ۳: بدن فعال (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۵۱
۲۸. فاز ۴: سبک زندگی خواب (ماه ۳ به بعد) ۵۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای شب ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۴

۳۱. شب‌های بد ۵۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۵

۳۲. خانواده و همسر ۱۲۶

۳۳. سفر و رمضان ۱۲۶

۳۴. خونه ۱۲۷

۳۵. داستان فاطمه خانم: قرص خواب ۱۲۹

۳۶. داستان آقای عباسی: خروپف ۱۳۰

۳۷. داستان نسرین خانم: یائسگی و ساعت ۳ صبح ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«ساعت ۳ صبح بیدار می‌شم و دیگه خوابم نمی‌بره.» «بدون قرص نمی‌تونم بخوابم.» «همسرم می‌گه خروپفت خیلی بلنده.»

خواب با **سن** عوض می‌شه: **سبک‌تر**، **کوتاه‌تر** و با **بیدار شدن‌های بیشتر**. بخشی از این **طبیعیه**؛ ولی **بی‌خوابی مزمن**، **آپنه‌ی خواب** و **درد شبانه** طبیعی نیستن و **درمان** دارن.

مهم‌ترین پیام این کتاب: برای **بی‌خوابی مزمن**، **درمان اول قرص** نیست؛ **درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی** (CBT-I) است. این توصیه‌ی **کالج پزشکان آمریکا** (۲۰۱۶) و **آکادمی پزشکی خواب آمریکا** (۲۰۲۱) هست. در مرور **BMJ** (۲۰۰۵)، قرص‌های خواب در سالمندان **فایده‌ی کم** و **خطر بیشتر** (مثل **زمین خوردن** و **گیجی**) داشتن.

ورزش، **نور صبح** و **برنامه‌ی ثابت** هم کنار CBT-I به خواب کمک می‌کنن. این کتاب یک **برنامه‌ی قدم‌به‌قدم** برای شب‌های **آرام‌تر**ه.

- **بخش ۱** خواب و سن، بی‌خوابی، آپنه، درد و خواب، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد، CBT-I، قرص‌ها و خطرها، آپنه و درمان‌های دیگه.
- **بخش ۳** ورزش برای خواب: چقدر و کِی، هوازی، قدرت، کشش عصرگاهی، تنفس، تعادل، زمان اثر.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: اتاق خواب، شب، صبح و نور، غذا و چای، یائسگی و ادرار شبانه، درد شبانه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، سفر و رمضان، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

خواب و سن

خواب با سن، بی‌خوابی، آپنه‌ی خواب، درد و خواب، علائم خطر و باورهای غلط.

خواب با سن چطور عوض می‌شه؟

تغییر طبیعی	یعنی
خواب عمیق کمتر	خواب **سبک‌تر**
بیدار شدن بیشتر	چند بار در شب
ساعت بدن جلوتر	**زودتر** خوابت می‌گیره، **زودتر** بیدار می‌شی
چرت روز بیشتر	

نکته‌ی دکتر مکس

تغییر **طبیعی** یعنی **خواب کمتر عمیق**؛ ولی اگه **روز** خسته، **بی‌حوصله** یا **خواب‌آلودی**، احتمالاً مشکلی هست که **درمان** داره.

تنفس شکمی ← ص ۶۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹

خواب سبک‌تر طبیعیه؛ خستگی روز نه.

فصل ۲

بی‌خوابی

بی‌خوابی مزمن یعنی:

☐	
	مشکل در **به خواب رفتن**، **خواب موندن** یا **زود بیدار شدن**
	۳ شب یا بیشتر در هفته
	۳ ماه یا بیشتر
	اثر روی **روز**: خستگی، بی‌حوصلگی، تمرکز کم
	با وجود **فرصت کافی** برای خواب

چرا ادامه پیدا می‌کنه؟

☐	**چرخه‌ی بی‌خوابی**
	چند شب بد (استرس، بیماری، درد)
	زودتر می‌ریم تخت یا **دیرتر** بلند می‌شیم تا جبران کنیم
	تخت می‌شه جای **بیداری** و **نگرانی**
	ترس از بی‌خوابی، خودش بی‌خوابی میاره

خوابت چقدره؟ آزمون ساده

☐	در ماه گذشته
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** طول می‌کشه خوابت ببره
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** نیمه‌شب **بیدار** می‌مونی
	صبح **زودتر** از اونی که می‌خوای بیدار می‌شی
	روز **خسته** یا **بی‌حوصله**‌ای
	نگران خوابی

نکته‌ی دکتر مکس

اگه چند مورد **بله** بود و **۳ ماه** یا بیشتره، احتمالاً **بی‌خوابی مزمن** داری؛ برنامه‌ی این کتاب برای توئه.

تخت جای خوابه، نه جای نگرانی.