

توانبخشی اختلالات خواب

در کودکان

دارای فلج مغزی

مؤلفین :

دکتر محمد الوند

دکتر سیلا دهقان

دکتر فخرالدین شایسته‌آری

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۵

سرشناسه : دالوند، حمید، ۱۳۵۳.

عنوان و نام پدیدآور : توانبخشی اختلالات خواب در کودکان دارای فلج مغزی / نویسندگان : دکتر حمید دالوند، دکتر لیلا دهقان، دکتر فخرالدین شریعتمداری.

مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص. مصور.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۷-۴۸-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : کودکان فلج مغزی

Cerebral palsied children : موضوع

موضوع : کودکان - بی خوابی

Sleep disorders in children : موضوع

موضوع : اختلالات خواب

Sleep disorders : موضوع

شناسه افزوده : دهقان، لیلا، ۵۶

شناسه افزوده : شریعتمداری، فخرالدین، ۱۳۵۳

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵/ب۵۰۶/ک۵۰۶

رده بندی دیویی : ۶۱۸/۹۲۸۴۹۸

شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۳۳۰۷۰



توانبخشی اختلالات خواب در کودکان دارای فلج مغزی

نویسندگان : دکتر حمید دالوند - دکتر لیلا دهقان - دکتر فخرالدین شریعتمداری

ناشر : ستایش هستی

صفحه آرای و طرح جلد : مؤسسه پگاه

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

قطع : رقعی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۵

شمارگان : ۵۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۷-۴۸-۲

قیمت : ۱۰۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش : مؤسسه پگاه (۳۳۳۵۶۶)
انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران
انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران
انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی
فروش آنلاین :

WWW.MOHSENIBOOK.COM

حمد و سپاس خداوند متعال را که توفیق این کتاب را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در حد بضاعت پاسخگوی نیاز جامعه توانبخشی باشیم.

خواب یکی از نیازهای ضروری افراد طی انجام فعالیت‌های روزمره زندگی است و برای بقاء و سلامتی وی ضروری است. به طور متوسط یک سوم زندگی انسان، در خواب سپری می‌شود که در این زمان در کودکان به مراتب بیشتر است. اختلال‌های خواب در کودکان شایع است اما به دلیل تظاهرات متفاوت این اختلال‌ها کمتر تشخیص داده می‌شوند. توجه به اهمیت و شیوع اختلال‌های خواب در کودکان بر اساس مطالعات محققان، اختلال‌های خواب شایع‌ترین شکایت رفتاری در کودکان می‌باشند که در اثر این مشکلات، کودکان دچار علایمی مانند اختلال در توجه و تمرکز، حافظه و یادگیری می‌شوند. انواع اختلال‌های خواب در اثر بیماری‌های جسمی، اختلال‌های روانی، استفاده از داروهای روان‌رشی و عوامل ژنتیکی و عوامل استرس‌زای محیطی بوجود می‌آیند. در این میان کودکان، رای‌ناتوانی کودکان مانند کودکان فلج مغزی بیشتر از کودکان عادی در معرض مشکلات خواب قرار دارند. فلج مغزی «گروهی از اختلالات ثابت رشدی - حرکتی است که غیرپیش‌رنده بوده و در جنین در حال رشد یا مغز نوزاد اتفاق می‌افتد و در تمام طول زندگی ادامه پیدا می‌کند و یکی از شایع‌ترین دلایل ناتوانی در کودکان بشمار می‌آید. شیوع آن در ایران ۰/۰۰۷ در هر ۱۰۰۰ تولد زنده گزارش شده که میزان آن در دو دهه گذشته در کشور‌های غربی ثابت بوده است. ۱۳ تا ۸۵ درصد کودکان فلج مغزی دچار اختلالات خواب هستند. این اختلالات با آسیب حرکتی (کوتاهی، بدشکلی، اسپاستی‌سیتی)، درد، مشکلات رفتاری و اپی‌لپسی در ارتباط است. پیامدهای اختلال خواب در کودکان فلج مغزی بسیار وسیع است و تاثیر زیادی هم بر کودک و هم بر خانواده‌اش دارد و موجب افسردگی و افزایش میزان

تنیدگی، بی خوابی در طی روز، کم توجهی کودکان و مراقبان شده و بتدریج سبب پایین آمدن کیفیت زندگی می گردد و رفاه آنها می گردد.

اختلالات خواب در کودکان فلج مغزی پیچیده و درمان هم غالباً چالشی است. درمان های متعددی جهت درمان اختلالات خواب ارایه شده است. از آن جمله می توان به مداخلات پزشکی، رفتاری، تغییرات محیطی، تسکین درمائی، نور درمائی، تقویم درمائی، آموزش به بیمار و والدین و دارو درمائی اشاره کرد.

در این کتاب سعی شده است ضمن مقدمه ای بر خواب، به درمان هایی که در مورد اختلالات خواب وجود دارد با تاکید بیشتر بر درمان های توانبخشی پرداخته شود. امید است که خوانندگان از این کتاب بهره ی مفیدی بگیرند و در جهت رفع مشکلات و نواقص مراقبت های علمی کتاب ما را یاری نمایند.

نویسندگان

مرداد ۱۳۹۵

فصل اول: اهمیت و عملکرد خواب در کودکان

۱۲	اهمیت خواب در کودکان
۱۳	مقدمه‌ای بر عملکرد خواب
۱۳	مرحله بیداری
۱۳	حرکات سریع چشم (REM)
۱۳	حرکات غیرسریع چشم (NREM)
۱۹	خواب کودک در اولین سال تولد
۱۹	خواب کودک از تولد تا دو ماهگی
۱۹	خواب کودک از دو ماهگی تا ۱۲ ماهگی
۲۰	خواب کودک از یک تا سه سالگی
۲۰	خواب کودک از سه تا سیزده سالگی

فصل دوم: اختلال خواب در کودکان دارای فلج مغزی

۲۴	مقدمه
۲۴	علل فلج مغزی
۲۵	علل قبل و حین زایمان
۲۵	وزن کم و سن حاملگی
۲۶	آنسفالوپاتی نوزادی
۲۶	چند قلو زایی
۲۶	روش‌های بارورسازی همگی
۲۷	ژنتیک
۲۷	علل بعد از زایمان
۲۷	شیوع فلج مغزی
۲۸	تقسیم‌بندی انواع فلج مغزی
۲۸	همی‌پلژی
۲۹	دایپلژی
۲۹	کوادری‌پلژی
۳۰	اختلال خواب در کودکان دارای فلج مغزی
۳۲	دلایل اختلال خواب در کودکان فلج مغزی
۳۳	طبقه‌بندی اختلالات خواب در کودکان فلج مغزی
۳۵	پاراسومنیا
۳۵	پاراسومنیا‌های اولیه
۳۵	کابوس شبانه
۳۶	وحشت شبانه
۳۷	بیاده‌روی در خواب

توانبخشی اختلالات خواب در کودکان دارای فلج مغزی

۳۸	صحبت کردن در خواب
۳۸	اختلال رفتار در مرحله خواب REM
۳۹	پاراسومنیاهای ثانویه
۴۰	اختلالات تنفسی خواب یا آپنه خواب
۴۲	سندرم آپنه خواب مرکزی
۴۲	سندرم آپنه خواب انسدادی
۴۳	اختلال خواب بصورت خواب آلودگی بیش از حد یا نارکولپسی
۴۴	خواب آلودگی بیش از حد طی روز
۴۴	کاتاپلکسی
۴۵	فلج خواب
۴۵	توهمات شروع خواب
۴۵	تغریق زیاد حین خواب
۴۵	خواب غیر نیرو بخش
۴۶	عوامل خطر ساز اختلال خواب در کودکان دارای فلج مغزی
۴۶	ناتوانی فیزیکی
۴۶	ناتوانی ذهنی
۴۶	سطح حرکتی
۴۷	مشکلات رفتاری
۴۷	تشنج
۴۷	آسیب‌های بینایی
۴۷	درد اسکلتی - عضلانی
۴۷	تورن عضلانی غیر طبیعی
۴۸	استفاده از ارتزها (اسپلینت و ...)
۴۸	تغییر وضعیت کودک حین خواب
۴۹	پیامدهای مشکلات خواب در کودکان دارای فلج مغزی
۴۹	پیامدهای اختلال خواب برای کودکان دارای فلج مغزی
۴۹	پیامدهای اختلال خواب برای خانواده‌های کودکان فلج مغزی

فصل سوم: ارزیابی اختلالات خواب کودکان فلج مغزی

	معاینات بالینی
۵۲	الف) شرح حال خواب
۵۳	ب) معاینات جسمی مربوط به خواب
۵۳	ج) گرفتن تاریخچه خواب
۵۴	فناوری‌های مختلف جهت بررسی کیفیت و کمیت پارامترهای مختلف خواب بررسی
۵۴	۱- پلی‌سومنوگرافی
۵۵	۲- اکتی گرافی
۵۵	۳- تست میزان خواب آلودگی در طی روز
۵۶	۴- تست سنجش بیدار ماندن در طی روز

۵۶	۵- تست سی‌پاپ
۵۷	مقیاس اختلال خواب کودکان
۵۸	پرسشنامه عادات خواب کودکان

فصل چهارم: درمان اختلالات خواب در کودکان

۶۰	مداخلات پزشکی
۶۰	مداخلات رفتاری
۶۰	* خاموشی تدریجی
۶۱	* کم‌رنگ کردن زمان به خواب رفتن کودک
۶۱	عادات مثبت زمان خواب
۶۱	* تیم زمان بیداری
۶۱	درمان شناختی - رفتاری
۶۲	آ.ام‌سازم ال‌تی
۶۳	آموزش تکنیک‌های نفسی عمیق به شکل بازی برای کودکان
۶۳	تصویرسازی ذهنی
۶۴	اصلاحات محیط
۶۹	زمانبندی خواب
۷۰	انجام تمرین و فعالیت‌های خفیه
۷۳	دارو درمانی
۷۳	ملاتونین
۷۳	بنزودیازپین‌ها
۷۳	آهن خوراکی
۷۳	داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای
۷۵	وضعیت‌های صحیح در کودکان دارای فلج مغزی
۷۵	۱. وضعیت‌های مناسب برای خوابیدن به پهلو روی زانو
۷۶	۲. وضعیت مناسب برای خوابیدن به پهلو روی تختخواب یا روی زمین
۷۷	۳. وضعیت مناسب برای خوابیدن در حالت طاقباز
۷۸	۴. وضعیت مناسب برای کودکان در حالت دمر
۸۱	نور درمانی
۸۱	جعبه نور
۸۲	لامپ‌های میز تحریر
۸۲	روش شبیه‌ساز سپیده دم
۸۲	آموزش بهداشت خواب به والدین
۸۷	منابع