

## בס"ד

### שם הקורס: חקר השינה, הפרעות שינה ומקצבים ביולוגיים

מרצה: ד"ר תמר שוחט

מספר קורס: 290.1811

שנה"ל תשע"א – סמסטר א'

ימי ב' שעות 15:15-13:45

שעות קבלה: יום ב' בתאום מראש

דוא"ל: tshochat@univ.haifa.ac.il

### רקע:

כשליש מזמננו עובר עלינו בשינה, ולמרות זאת חשיבות השינה והשלכותיה על הבריאות אינן ברורות גם היום. חקר השינה המודרני החל לפני כ- 50 שנה, אולם עדיין אין תיאוריה אחת שלמה ומקיפה המסבירה את תפקיד השינה, אף על פי שאין עוררין על כך שהשינה היא צורך קיומי. בחלקו הראשון הקורס נותן סקירה היסטורית של חקר השינה המודרני, מתאר את הפיזיולוגיה של השינה, השינויים בשינה לאורך החיים, רגולציה של שינה וערות על פי עקרון ההומיאוסטאזה והמערכת הצירקדיאנית. החלק השני של הקורס עוסק בהפרעות השינה על סוגיהן השונים: נדודי שינה או אינסומניה, יתר שינה או היפרסומניה, התנהגויות בלתי רצויות בשינה או פאראסומניה, ובעיות בתזמון שינה.

### מטרות הקורס:

1. אבני דרך בחקר השינה ותיאוריות על תפקידי השינה
2. הכרת מנגנונים פיזיולוגיים של שינה וערות באדם
3. הכרת תיאוריות על רגולציה של שינה וערות
4. הכרת סוגי הפרעות השינה השונים, כולל דרכי אבחון וטיפול
5. הבנת הקשר בין הפרעות שינה ומחלות רפואיות ופסיכיאטריות

### מתכונת ודרישות הקורס:

הקורס יועבר בהרצאות ע"פ התוכנית המפורטת בטבלה. חומר הקריאה מיועד להכין את התלמידות לנושא הנלמד בכל שיעור. בסיום הקורס יתקיים מבחן על החומר הנלמד בהרצאות ובחומר הקריאה. הציון הסופי יקבע ע"פ המבחן. נוכחות של 80% מהשיעורים לפחות חובה!

## ספר לקריאה:

Lavie, Pillar and Malhotra. Sleep Disorders: Diagnosis and Treatment. A Handbook for the clinician. Martin Dunitz Ltd. London 2002.

### תוכנית הקורס (נתון לשינויים ע"פ ההתקדמות בכיתה) :

חומר קריאה	תאריך	נושא ההרצאה
פרק 1 עמודים 1-7	18.10.10	1. מבוא לחקר השינה – אבני דרך בחקר השינה המודרני, תיאוריות על תפקידי השינה
פרק 1 עמודים 8-12	25.10.10	2. , רישום שינה ומבנה השינה באדם – רישומים אלקטרופיזיולוגיים ומנגנונים מוחיים בשינה ובערות, שלבי שינה, מבנה השינה
פרק 1, עמודים 14-16	1.11.10	3. אונטוגנזה של שינה – שינויים לאורך החיים, מינקות עד זקנה
פרק 2 עמודים 19-27	8.11.10	4. פיזיולוגיה של שינה – תפקודי מערכות גוף בשינה
פרק 1, עמ' 13, 14, פרק 2 עמ' 28-39	15.11.10	5. מקצבים צירקדיאנים – מקצב הטמפרטורה, מקצבי הורמונים, מלטונין והקוצב הביולוגי, מקצב שינה-ערות, המודל הדו-תהליכי של שינה וערות
	22.11.10	6. מקצבים צירקדיאנים - המשך
פרק 1 עמ' 16-18, פרק 3	29.11.10	7. מבוא להיפרסומניה (יתר שינה) – ישנוניות יתר יומית, הגדרות ודרכי מדידה, מחקרים בחסך שינה
פרק 5, פרק 6 עמ' 97-104	6.12.10	8. היפרסומניה – תנועות רגליים מחזוריות בשינה, נרקולפסיה, היפרסומניה אידיופטית
פרק 4	13.12.10	9. הפרעות נשימה בשינה – הגדרות ושכיחות, סימנים וגורמי סיכון, השלכות, אבחון וטיפול (ד"ר פילר)
פרק 8	20.12.10	10. אינסומניה (נדודי שינה) – הגדרות, שכיחות, גורמים, השלכות, אבחון ושיטות טיפול
פרק 8 עמודים 134-136	27.12.10	11. הפרעות בתזמון שינה – תסמונת פאזת השינה המאוחרת, תסמונת פאזת השינה המוקדמת, עבודת משמרות, jet-lag
פרק 4, עמ' 70-72, פרק 9	3.1.11	12. פאראסומניה והפרעות שינה בילדים
	10.1.11	13. תרבות, שינה והתפתחות

