

## תכנית ההשלמה לתואר ב"א בסייעוד בנצרת

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

מרצה: ד"ר תמר שוחט  
מספר קורס: 290.1918  
שנה"ל תשע"א – סמסטר ב'  
ימי ד' שעות 12:00-14:00  
שעות קבלה: יום ד' 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 על-פי התוכנית המפורטת בטבלה.
- חומר הקריאה מיועד להכין את התלמידים לנושא הנלמד בכל שיעור.
- בסיום הקורס יתקיים מבחן על החומר הנלמד בהרצאות ובחומר הקריאה.
- הציון הסופי יקבע על-פי המבחן. **ציון עובר: 60.**
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות חובה!

### ספר לקריאה (ראו בתכנית הקורס בעמוד 2 את פירוט הפרקים לקריאה לכל שיעור)

Lavie, P., Pillar, G., & Malhotra, A. (2002). *Sleep disorders: Diagnosis and treatment. A handbook for clinicians*. London, England: Martin Dunitz.

- 2 -

תוכנית הקורס (נתון לשינויים ע"פ ההתקדמות בכיתה)

חומר קריאה	תאריך	נושא ההרצאה
פרק 1 עמודים 1-7	23.2.11	1. <b>מבוא לחקר השינה</b> – אבני דרך בחקר השינה המודרני, תיאוריות על תפקידי השינה
פרק 1 עמודים 8-12	2.3.11	2. <b>רישום שינה ומבנה השינה באדם</b> – רישומים אלקטרופיזיולוגים ומנגנונים מוחיים בשינה ובערות, שלבי שינה, מבנה השינה
פרק 1, עמודים 14-16	9.3.11	3. <b>אונטוגנזה של שינה</b> – שינויים לאורך החיים, מינקות עד זקנה
פרק 2 עמודים 19-27	16.3.11	4. <b>פיזיולוגיה של שינה</b> – תפקודי מערכות גוף בשינה
פרק 1, עמ' 13, 14, פרק 2 עמ' 28-39	23.3.11	5. <b>מקצבים צירקדיאנים</b> – מקצב הטמפרטורה, מקצבי הורמונים, מלטונין והקוצב הביולוגי, מקצב שינה-ערות, המודל הדו-תהליכי של שינה וערות
	30.3.11	6. <b>מקצבים צירקדיאנים - המשך</b>
פרק 1 עמ' 16-18, פרק 3	6.4.11	7. <b>מבוא להיפרסומניה (יתר שינה)</b> – ישונויות יתר יומית, הגדרות ודרכי מדידה, מחקרים בחסך שינה
פרק 5, פרק 6 עמ' 97-104	13.4.11	8. <b>היפרסומניה</b> – תנועות רגליים מחזוריות בשינה, נרקולפסיה, היפרסומניה אידיופטית
פרק 4	4.5.11	9. <b>הפרעות נשימה בשינה</b> – הגדרות ושכיחות, סימנים וגורמי סיכון, השלכות, אבחון וטיפול
פרק 8	11.5.11	10. <b>אינסומניה (נדודי שינה)</b> – הגדרות, שכיחות, גורמים, השלכות, אבחון ושיטות טיפול
פרק 8 עמודים 134-136	18.5.11	11. <b>הפרעות בתזמון שינה</b> – תסמונת פאזת השינה המאוחרת, תסמונת פאזת השינה המוקדמת, עבודת משמרות, jet-lag
פרק 4, עמ' 70-72, פרק 9	25.5.11	12. <b>פאראסומניה והפרעות שינה בילדים</b>
	1.6.11	13. <b>תרבות, שינה והתפתחות</b>