

5-10/11/12

sleep disorders

10/11/12

②

(A) Insomnia

• Def :

• Types

• acc. to

* Initial

occurrence = * Middle

* Late

• acc. to Cause

by

or

by

لا، يرتفع من insomnia عن ال short sleepers ليه ١٥

as → No subjective distress
→ No maladaptation

} It is considered variant of normal sleep

١٥ Insomnia وال sleep deprivation

الميل للنوم sleep propensity

in sleep deprivation → No problem is sleep propensity

لم يعرف بياض، متقلب، أو عرضي وقت للف

فلا عرضي، بل: عرضي، متقلب، أو عرضي وقت للف

While in Insomnia → The problem is sleep propensity

مشكلة، وقت للف

SS sleep deprivation or Insomnia من الأختار

Sleep deprivation

لا يرجع ال insomnia ال adaptive mechanism ال تعالاة

ال sleep deprivation ال تعالاة

Normal sleep time / day

PD of Insomnia ??

1. exclude short sleepers → No tt

2. " sleep deprivation → sleep hygiene

3. " adjustment insomnia → tt of the cause

« Transient - related to specific situation »

مثال واحد عن امقانات الشهر

واحد متجوز جديد من متعود واحد نيام جيد

مسموح بانك تدي hypnotics لفترة لا تزيد عن شهر

adjustment ← تدي من مشكلة adjustment
اذا احتاج لعلاج أكثر من شهر

4. exclude sleep state Misperception "False insomnia"

← الواحد نيام أكثر من حاسن رانه نايم - غالباً مع ال ♀

← علمنا نشعر بالنوم : أهم فترة هي ال deep sleep

لذا مريت بربع النوم من ال deep sleep

→ you will feel refreshment → شئ انت عايشه فقط

من ساعة واحدة deep sleep ← مقوم نايما

• in sleep state misperception (SSM) = هذا العلاج! لك *
 تتف Benzodiazepine SS لا

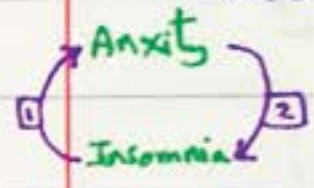
* لا يسهل ال SS لأنه يقلل ال SWS وبالتالي يصير النوم صحيح + يقلل ال anxiety
 ال SS فترة ال SWS تكون قليلة وهي المسؤولة عن ال sleep perception
 ال SS: ال علاج الأفضل

ندى حاجات sleep promoting تنزود ال SWS زي ال psychotropics
 eg. sleep promoting Anti-depressants (Not SSRIs)
 Mirtazapine

Quitapine / olanzapin / doxapin } ال SWS

⑤ Exclude psychophysiologic / conditioned insomnia
 - دي ال ال يكون سببها ال anxiety

- مثلاً حصل ظروف ضايق البيت (ناقص مثلا) ما عيش وانت ال OCD



هي بيك قلم انك ما عيش

تا ال يوم عندك anxiety انك كمان تا ما عيش

Anxiety → ↑ brain alerting neurotransmitter

eg DA & Histamin

وبالتالي نغفل عن Vicious Circle زي ال psychogenic impotence

يتحول لهذا الموضوع ال ما يسمى ال sleep phobia

هؤلاء المرضي اكثر من يعانون من مرضي ال ارعده حيث يتحول النوم ال كابوس

واديها هي الام شوية كده بيحل
 Ideal !!! * Hypnotics = Reinforcement to the idea

ولذلك احسن علاج هو ال CBT

* CBT for psychophysiological insomnia
ينعمل أنواع من ال CBT من أشهرها
" sleep restriction therapy "

نقوله : ما ننامش

في الأول ← بتصلح ال belief عنه أجمالاً، قتل لوما نمتش هتجهد/ هتفرض/ هتفرض

" لوما نمتش رايه اللي هتيجعل " *Belief*

نقوله : لازم تقعد يومين ما ننامش ساعتها ال anxiety هتقل لنا

الدكتور هو اللي بيقله كده : ما نمتش مشكلة ← ←

ده برضه رعى اللي بنعمله في *Psychosexual dysfunction*

احد ال *techniques* في ال *Sex Therapy* هتأنا نقوله

يلاش intercourse لمدة أسبوع مجرد Foreplay فقط

في نوع تاني من أنواع ال CBT هي :

" stimulus control therapy "

شياً تقلال ال *condition* اللي لبط علاقة بالنوم

مثلاً : * لا تنام السرير الا لما النوم بيفليك

* لو قعدت الترمس لـ ساعة بيروم نوم ← قعدت اعمل أي حاجة

if we give medication → لازم نعرفه انه مش نوم كده

عشانه بتقل التو تر عندك

⑥ Inadequate sleep hygiene insomnia:

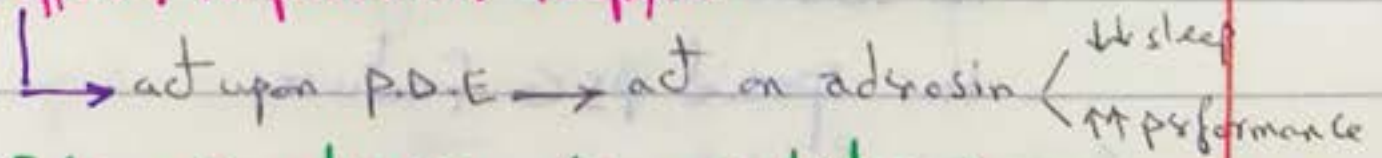
مثلا الأضواء الليرة في بيوتنا كل ليلة متغيرة
 - Nervous system على ما يتبعه و يحتاج من أسبوع إلى شهر
 لذلك الموضوع انك لو صحت في بيوتك في الليل ← خذ قسط من النوم
 مثلا في الشهر الذي بعده shift في ميعاد تاني وهكذا
 اكتشفوا انه أخطاء العمل ينقل بالشكل ده ← Cognitive error
 sleep hygiene

⑦ Insomnia due to medical condition:

- DM → Polyuria
- Prostate → Polyuria
- Pain

⑧ Drug induced insomnia (due to Medication)

Caffeine / Amphetamin / Theophyllin



Q: Role of adenosin in psychiatry?

- * Cognitive
- * Sleep

لذلك لا يتصح بالامتناع عن الكافيين نهائيا لأنه

للغرض الكمية لا تزيد عن ٣٠٠ إلى ٣٠٠ مل في اليوم للذين عندهم اضطراب في النوم

- * الكافيين موجود في القهوة = ٧٥ - ١٠٠ أدوية ← بانادول الكافيين
- * SSRI
- * Antipsychotics → Aripiprazol
- * Methylphenidate

نكافيه :
 الأاكو :
 الشاي : ٥٠
 البيبي / الكولا : ٣٥

Drug induced insomnia

- ↳ Caffein → paradol extra
- ↳ Amphetamin → pseudo ephedrin
- ↳ Theophyllin (Bronchodilator)
- ↳ SSRI's
- ↳ Aripiprazol
- ↳ Methylphenidate

⑨ Drug to Mental conditions :

insomnia
esp. Depression / Anxiety →

Primary insomnia

- Not related to above causes
- Has special PSG features
- Rare

⑤ Hypersomnolence

insomnia \rightarrow لا يستطيع النوم
 Hypersomnolence \rightarrow زيادة في النوم
 (Excessive sleep)

Hypersomnia \rightarrow

زيادة في النوم
 زيادة في النوم

Hypersomnolence \rightarrow Tendency to sleep over the day

Causes:

① Insomnia \rightarrow its causes \rightarrow اضطراب النوم

② 1ry sleep disorders

1- sleep apnea

2- Narcolepsy

3- Periodic leg movement

③ 2ry to 3M $\left\{ \begin{array}{l} \text{Medical} \\ \text{causes} \\ \text{Medicinal} \\ \text{medication} \end{array} \right.$

① \rightarrow sleep apnea

• cessation of respiration for at least 10 seconds

• Repeated $>$ 5 times / hour or 30 / night

• Types \rightarrow obstructive \rightarrow resistance in upper airway

\rightarrow Central

\rightarrow Mixed

why?
 • enlarged tonsils
 • Redundant uvula

* sleep apnea → Hypoxia → Hypocapnia → Arousal

In obstructive sleep apnea

↳ Night symptoms : Snoring - Apnea spells - 2ry sleep apnea

↳ Day " : Morning Headach

Not re-freshed

Excessive daytime somnolence

عالميا يكون obese

أحيانا العيادة ما يكون وخذ باله
→ Complications :

ص الأراضى اللى فاتت

* HTN

Complication أشهر *

sleep apnea ال 1. ٣. *
Cases of essential HTN

HTN ٧٥% من اللى عندهم sleep apnea

* Cor pulmonale

* Epilepsy : - Anoxic seizure

* ↑↑ Risk of stroke

* Endocrine : G.H ↓↓ لانها تؤثر على ال swc

عالميا اللى عندهم نقص هرمون ال GH

* ↑↑ Risk of Metabolic ‡

* SIDS → Sudden Infant Death Syndrome

↳ تنم من الأطفال اللى بيستجروا ولا يبين على بطنهم

tt of sleep apnea :

* Do not sleep lab → * to ↓
 * to assess the severity

* tt: ① ↓↓ weight → 50% of symptoms will relieve
 سبب من مثلاً
 له في اضطراب في ال ghrelin & leptin secretion
 لذلك يكون الذي عندهم sleep apnea جارين ← بالكثير ← تزيد ال sleep apnea
 ↳ Vicious circle

② Modafinil →
 • used in narcolepsy
 • used for apnea & improve day time sleepness

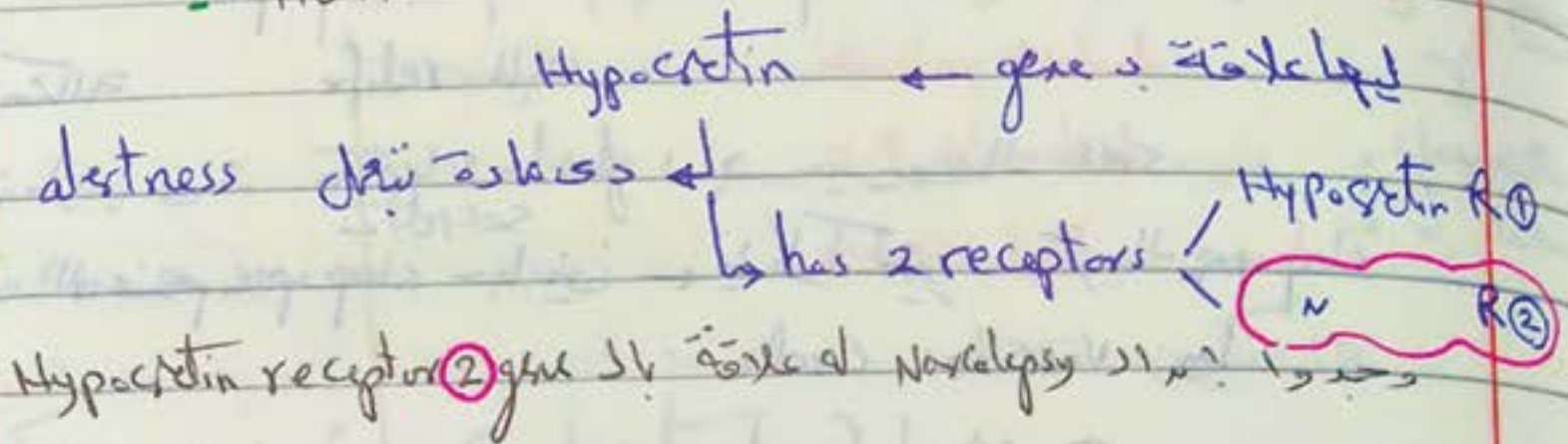
③ standard tt → CPAP Continuous positive Airway pressure
 ← دة من 50% دة هو ما بين بين الـ obstruction في الـ

④ surgical tt → UPPP بالليزر
 Uveo-pharyngo-plato plasty
 ↳ failure rate ↑↑ (High)

② Narcolepsy

- 4/10,000

- HLA-related



* clinically:

Tetrad of

① irresistible sleep attacks

characteristically → short & refreshing

② Cataplexy

sudden loss of ms tone on emotional stimulation

↓ stimulation of REM sleep induction

↓ stimulation of REM sleep induction

↳ associated w loss of ms tone

characteristically by p.s.G:

Narcolepsy is sleep onset REM

REM criteria

③ ↳ sleep paralysis

④ ↳ Hypnagogic Hallucination

سعى بالعرب: الجائون

* Investigation:

← Narcolepsy ^{ناركوپسي} ~~is~~

① PSG "poly Somno Graphy" : **sleep onset REM**

② Multiple sleep latency test : ^{اختبار العياد على عيني}

في ال lab ٥ مرات (5 naps)

لمدة ٢٠ دقيقة في كل مرة لقياس ال sleep latency ^{أقل من ١٠ دقائق}

sleep onset REM

في **Narcolepsy** ^{ناركوپسي}

* tt of Narcolepsy :

→ stimulants → Methylphenidate ^{الميثيل فينيدات}

NoW → **Modafinil** is the standard tt

x-modafinil

③ periodic leg movement

ما هي خصورته انه يرفس برحله (لونايم لوحده مثلا) ؟
ما اذنه اذنه من كل سنة ← نفس فكرة الـ sleep apnea

Investigation "IX" → P.S.G "Polysomnography"

Anti-Parkinsonian drugs
→ • Anti-cholinergic drugs

NB: Restless leg ≠ تحت راسك داخل في النوم
أو قرابت نفس من النوم نحدث في المدين أو الرجالين

• زائد بيكون عنده **sarsy dysphasia**

• المريض / المريضة عايز يخط برجليه

• يتفص مع الـ periodic leg ≠ في ان العلاج برصه

→ Dopaminergic drugs

Continue Causes of Hypersomnolence

③ 2ry Causes →

منه من "M" و "L" e

* 2ry to Medical Condition eg

Myxedema

Liver (Hepatic encephalopathy)

severe anemia

Infections →

"Trypanosoma"

لحم

* 2ry to Medications eg

medical drug

psychiatric ✓

- Anti-histaminics

- Most of psychiatric drugs

* 2ry to Mental disorders

* Depression: insomniac MDD 11% A.

atypical → Hypersomnolence 1% C.

depression

* Anxiety (صوب) = اضطراب القلق

④ Rare Causes:

NREM Narcolepsy

⑤ Nightmares & Night Terror

1- REM phenomenon		NREM phenomenon
2- 2nd 1/2 of sleep		1st 1/3 of sleep
3- Recall:	yes	No *
4- Amount of anxiety:	+	+++
5- F.H. of sleep walking & talking:	+ve	-ve
6- psychopathology:		anxiety

7- prognosis * 4% of children *
 * 4% of children *
 * 4% of children *

ما بين 1 و 5 سنة
 ما بين 1 و 5 سنة
 ما بين 1 و 5 سنة

من نوبات علاج 4-6 أسابيع

situations معينة مثل طفل طالع رحلة

low dose of Benzodiazepin ← مع زيادة سنه

⑤ sleep walking : REM behavioral disorder

- 1- Non REM phenomenon
 - 2- No recall
- REM phenomenon
can recall

occurs in deep sleep stage II

{ erst البقاء يعني في stage II بعد ان
ويعود يرجع الى الـ deep sleep تاني }

3 في أول الليل (الثلث الأول)

في آخر الليل

4 psychopathology / pathology

✓✓

5 بحث ألكتروني الأطفال

a. F. Hof $\left\{ \begin{array}{l} \text{Night terror} \\ \text{sleep talking} \end{array} \right.$

✓

7 • my sleep walking →

• my sleep walking → Dissociation
اجل كبير بيشتي وهو نائم

* ↓↓ sleep latency occurs in:

- endogenous depression ??
- Narcolepsy
- Circadian rhythm disorder