

اضطرابات النوم



مركز علاج اضطرابات النوم

ما هو علم تشخيص وعلاج اضطرابات النوم؟

توجد بعض الحالات المرضية التي تؤثر على نومنا الطبيعي فينعكس هذا سلباً على أنشطتنا وأعمالنا اليومية ويشتكى المرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم من اعراض محددة مثل:

-النوم لعدد اقل من الساعات المتوقعة او ما يسمى بالأرق،

-او زيادة عدة ساعات النوم (فرط النوم) والنعاس الشديد اثناء النهار، أو النوم خلال النهار لفترات طويلة ولا يمكن تبريرها.

-اضطرابات النوم المتعلقة بالتنفس كالشخير وانقطاع التنفس اثناء النوم.

-اضطرابات دورة النوم واليقظة (او اضطراب الساعة البيولوجية) وتتميز هذه الاضطرابات بوجود عدم توافق ما بين وقت النوم الفعلي، والوقت الذي يرغب الشخص أن ينام فيه.

-اضطرابات اثناء النوم مثل التكلم أو السير اثناء النوم أو المعاناة من الكوابيس

-وقد يحضر بعض المرضى وهم يشكون من اعراض مبهمة مثل الاحساس بالتعب والاكتئاب وضعف التركيز الذهني ولكن المشكلة الحقيقية انهم لا ينامون بالشكل المثالي.

التجهيزات المطلوبة في يوم دراسة النوم

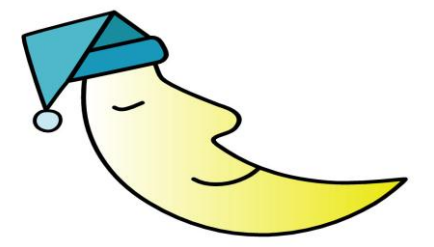
- في اليوم المعتمد لدراسة النوم تجنب المشروبات المنبهة (شاي، قهوة، كولا) بعد الساعة الثانية ظهراً وتجنب التدخين قبل النوم

- تجنب أخذ قيلولة في وقت متأخر من النهار او المساء والغفوة إذا كانت ضرورية فتفضل أن تكون بين صلاتي الظهر والعصر، ولا تتجاوز فترة النوم (30) دقيقة

- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الكبيرة او الافراط بشرب السوائل قبل النوم

- عندما يحين وقت النوم اغلق الهاتف ولا تفكر بمشاكلك الشخصية أو العائلية.

- في حالة عدم القدرة على المجيء والرغبة في تأجيل الموعد التواصل مع المركز



المادة الطبية: د. حسان الحريري
استشاري في أمراض اضطرابات النوم
عيادة الأمراض الصدرية وأمراض النوم

ما هو اختبار النوم؟

تخطيط النوم يستخدم لمعرفة أسباب اضطرابات النوم وعلى ضوء ذلك يمكن تحديد طبيعة العلاج المناسب. غالباً ما تتم الدراسة خلال ساعات النوم العادية. ولإجراء اختبار النوم يقوم الفني المختص بتوصيل أجهزة متعددة (أقطاب) على مواقع مختلفة من الجسم مثل الرأس والوجه والصدر والبطن، ولا تسبب هذه الوصلات أي ألم أو صعوبة في النوم ثم يقوم الفني بملاحظة المؤشرات الفسيولوجية خلال النوم وذلك بمراقبة التنفس والأكسجين في الدم ووضع الجسم والشخير ونبضات القلب أثناء النوم. ويقوم الفني عند الاستيقاظ صباحاً بإزالة كافة الأسلاك/ الأقطاب الكهربائية ويمكنك بعد عدة أيام مراجعة الطبيب حيث سيكون قد تم تحليل وتقييم نتائج دراسة النوم وسيتم شرح النتائج ومناقشة خيارات العلاج. وحالياً يمكن إجراء اختبار النوم في البيت حيث يتم إعطاء جهاز الاختبار للمريض ويقوم بوصل الجهاز بنفسه قبل النوم وتسجيل هذه المؤشرات ومن ثم يتم تحليلها من الطبيب المختص بعد إعادة الجهاز في اليوم التالي.



4

ماذا يحدث خلال النوم (مراحل النوم)؟

عندما يكون الإنسان مستيقظاً فإن المخ يكون لديه نشاط كهربائي معين، ومع حلول النوم يبدأ هذا النشاط يتغير، فالنائم يمر خلال نومه بعدة مراحل من النوم لكل منها دورها ونقص النوم العميق وزيادة النوم الخفيف يسبب التعب والإجهاد خلال النهار. وخلال نوم الإنسان الطبيعي (6 إلى 8 ساعات) يمر الإنسان بنحو 4 إلى 6 دورات نوم كاملات وهذه المراحل أساسية لاستعادة الجسم لنشاطه.



كيف يتم تشخيص اضطرابات النوم؟

إن تشخيص اضطرابات النوم ليس بالأمر السهل، ويحتاج المريض إلى فحص دقيق وإجراء دراسة النوم لتشخيص المرض وتحديد مدى حدته وخطورته ولوضع الخطة العلاجية لكل مريض على حدة بناءً على تاريخه الطبي والفحص السريري ونتائج دراسة النوم.

3

النوم نعمة من نعم الله لا يدرك أهميتها إلا من يعانون الأرق واضطرابات النوم. والملايين من الناس يعانون من اضطرابات النوم في الوقت الحالي ولاسيما مع ارتفاع معدلات القلق والتوتر. ويعتبر طب النوم من العلوم الطبية الحديثة وتم تصنيف اضطرابات النوم من قبل المختصين فيه ليصل إلى ما يعادل 100 اضطراب.

ما هو النوم

النوم هو حالة طبيعية من التوقف المؤقت عن الوعي لإعطاء فرصة لأجهزة جسم الإنسان للحصول على الراحة واستعادة طاقتها، والنوم يعد من أكثر الأشياء أهمية للإنسان، فيقضي الإنسان نحو ثلث حياته نائماً لتجديد نشاطه فإذا حصلنا على قسط وافر من النوم قاننا نستيقظ في الصباح ونحن نشعر بأننا في حالة جيدة وعلى استعداد لممارسة أنشطة اليوم.

ما عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها الإنسان الطبيعي؟

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر. أغلب الأشخاص ينامون من 6 إلى 8 ساعات يومياً. وقد تتراوح من 4 ساعات لدى البعض إلى 10 ساعات لدى البعض الآخر. ويدعى الأشخاص الذين ينامون أقل من 4 ساعات بأصحاب النوم القصير أو بحالة الأرق، والذين ينامون أكثر من 10 ساعات بأصحاب النوم الطويل أو بحالة النعاس

2