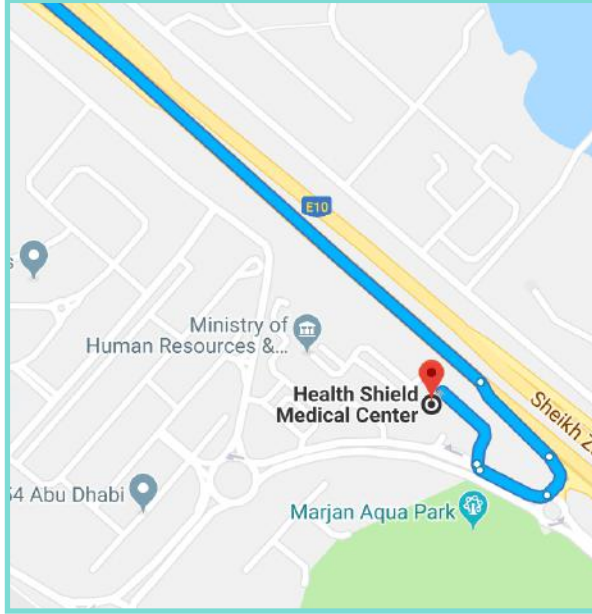


مركز هيلث شيلد الطبي.
Health Shield
Medical
Center.



منطقة الوزارات

هاتف: +٩٧١٢٦٢٦٥٧٢٢

www.ch-hsmc.ae

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث
Capital Health
ثقة وفخر Trust & Pride

مشاكل النوم



تشمل مشاكل النوم وجود
صعوبة في النوم، والبقاء نائما
أو البقاء مستيقظا.



الأسباب الشائعة

- التغييرات في دورة النوم الخاصة بك، على سبيل المثال العمل في النوبات الليلية في الوقت الذي تعتادين النوم فيه .
- عدم الحصول على قسط كاف من النوم ليشعرك بالراحة ويبقيك متنبها طوال اليوم
- المشاكل الصحية مثل الربو، قصور القلب، أو الألم وبعض الأدوية
- الكحول، الكافيين أو استخدام النيكوتين
- اضطرابات النوم

ضعي علامة ✓ أمام العبارات التي تنطبق عليك

- غالبا لا أحصل على قسط كاف من النوم
- لا أحظى بنوم مريح— أجد صعوبة في البقاء مستيقظة
- عندما أجلس لمشاهدة التلفزيون أو للقراءة
- أغفو أو أشعر بالتعب الشديد أثناء القيادة
- لدي مشاكل في التركيز في العمل أو المنزل أو المدرسة
- واجهت مشاكل في أداء مهام وظيفتي أو في المدرسة
- كثيرا ما يقول لي الآخرون أنني أبدو متعبة
- أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي
- أشعر ببطء رد فعلي أو استجابتي
- أشعر بضرورة الحصول على قيلولة كل يوم تقريبا

إذا وضعت علامة على أي من العبارات السابقة قد يكون لديك مشكلة في النوم.



الأنواع الشائعة من اضطرابات النوم:



أرق

يشمل الأرق أيه مشكلات متعلقة بالشروع في النوم أو الاستمرار فيه أو الاستيقاظ مبكراً أكثر مما ينبغي في الصباح. من بين العوامل التي قد تؤدي إلى الأرق:

- المرض
- الشعور بالحزن
- الإجهاد
- الكافيين والكحول أو المخدرات
- أدوية معينة
- التدخين بكثرة
- عادات النوم السيئة، مثل:

القبولة أثناء النهار

النوم في مكان يوجد به الكثير من الضوء أو الضوضاء

الذهاب إلى الفراش مبكراً قضاء وقت أكثر مما ينبغي في الفراش مستيقظ

أحرص على تغيير العوامل التي قد تسبب لك الأرق إن أمكن. تحدث مع طبيبك إذا كنت تواجه صعوبة في النوم لأكثر من ثلاث ليال في الأسبوع لمدة شهر. أحرص على اتباع روتين منتظم عند الذهاب للنوم.

توقف التنفس أثناء النوم:

انقطاع النفس النومي هو الحالة التي يتوقف فيها التنفس أحياناً أثناء النوم. ويمكن أن يتفاوت طول مدة توقف التنفس من ثوان قليلة إلى ما يزيد عن دقيقة. وفى خلال ذلك، لا يحصل الجسم على قدر كاف من الأوكسجين . ويمكن أن يحدث انقطاع النفس النومي

مرات عديدة كل ليلة. الرجاء استشارة طبيبك إذا لاحظت أسرتك شخيراً مرتفعاً أو توقف التنفس أثناء النوم . من بين الأعراض الأخرى التي قد تلاحظها، النوم أثناء النهار وعدم الشعور بالراحة بعد الاستيقاظ في الصباح. يشمل علاج انقطاع النفس النومي الإبقاء على مجرد الهواء مفتوحاً أثناء النوم. وقد يتضمن هذا:

تسجيل أنشطة المخ والقلب والتنفس أثناء النوم لتحديد التغييرات التي تحدث في تنفسك. • فقدان الوزن • تجنب الكحول • استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل لفتح مجرى الهواء أثناء النوم

التغيق،(النوم المفاجئ أثناء النهار)

التغيق هو مواجهة صعوبة في الاستيقاظ أثناء اليوم. وقد ينام الشخص الذي يعانى من التغيق بشكل مفاجئ أثناء ممارسته لأي نشاط . يشمل العلاج تناول الأدوية لمساعدتك على الاستمرار في الاستيقاظ أثناء النهار.

الذعر الليلي

يحدث الذعر الليلي عندما يستيقظ شخص بشكل مفاجئ وهو يصرخ أو مرتبك أو مذعور. ويتم علاج الذعر الليلي بأدوية يتم تناولها أثناء النهار.

السير أثناء النوم

السير أثناء النوم هو أي نشاط يشبه السير يتم القيام به أثناء النوم. وغالباً لا يتذكر الشخص هذا النشاط. وليس من الخطورة إيقاظ شخص يسير وهو نائم، لكن قد يتعرض الشخص لإصابات أثناء السير النومي . أحرص على حماية الشخص الذي يسير أثناء النوم من التعرض للإصابة من خلال سد السلالم ببوابة وإزالة الأشياء لمنع التعثر. تحدث إلى طبيبك إذا كان هناك قلق يتعلق بالسلامة ناجم عن السير أثناء النوم أو إذا كان ذلك يحدث بصفة متكررة.

متلازمة تملل الساقين

متلازمة تملل الساقين هي عبارة عن شعور بعدم الراحة في الساقين، وغالباً ما يحدث ذلك ليلاً. وقد يكون عدم الشعور بالراحة شبيه بالإحساس بالتنميل، ولا يتحسن إلا بتحريك الساقين. وقد تؤدي متلازمة تملل الساقين إلى الأرق والنعاس أثناء النهار. ولا يوجد سبب أو علاج معروف لمتلازمة تملل الساقين. تحدث إلى طبيبك بشأن طرق التغلب على هذه المشكلة. يمكنك أيضاً محاولة تقليل الإجهاد وأخذ حمام دافئ وممارسة تمارين التدليك والتمديد لمساعدة العضلات على الاسترخاء. كما يمكن وصف أدوية للتخفيف من الشعور بعدم الارتياح إذا حدث اضطراب كبير في النوم.