

## اضطرابات النوم والمشاكل الصحية

## Sleep disorders and health problems

موفق ديهية<sup>1</sup>

جامعة يحي فارس المدية

Dihia-zouzou89@hotmail.fr

تاريخ الوصول: 2020/01/14 القبول: 2020/07/18 النشر علي الخط: 2020/09/15

Received: 14/01/2020 Accepted : 18/07/2020 Published online: 15/09/2020

## ملخص:

ظاهرة النوم تعتبر من الظواهر المهمة بالنسبة إلى عملية نمو الفرد، وصحته الجسمية والنفسية وبالنسبة إلى حياته العامة. فالاضطراب في النوم يؤدي إلى تدهور صحة الفرد وتؤدي إلى ظهور مشاكل كثيرة ومختلفة وهذا ما يسعى هذا المقال بلورته. الكلمات المفتاحية: النوم، اضطرابات النوم، المشاكل الصحية

## Abstract :

The phenomenon of sleep is considered an important phenomenon in relation to the growth process of the individual, his physical and psychological health, and in relation to his public life. Sleep disorders leads to a deterioration of the individual's health and leads to the emergence of many different problems and this is what this article seeks to elaborate.

**key words:**Sleep, sleep disorders, health problems

<sup>1</sup> المؤلف المرسل:موفق ديهية الايميل : dihia-zouzou89@hotmail.fr

## 1 - مقدمة:

لقد بدأت اهتمامات الباحثين بظاهرة النوم لما لها من فوائد لصحة الفرد من توفير الراحة والاسترخاء للجسم للقدرة على تجديد الانسجة وتعويض التالف منها وتقوية الجهاز المناعة. حيث أن قلة النوم سوف تظهر من خلال العلامات الأكثر شيوعاً لاضطرابات النوم، وهي الشخير بصوت عال أثناء النوم، توقف التنفس أثناء النوم، النوم بطريقة متقطعة أو مضطربة، الشعور بالنعاس الشديد خلال النهار. وهذا الأمر إذا استمر لمدة طويلة لدى الفرد سوف يؤدي به إلى السمنة والاصابة بأمراض سيكوسوماتية كالسكري، الضغط الدموي، امراض القلب.....

## 2- تعريف النوم:

يعرفه مولر(2008) "حالة سلوكية متميزة بانخفاض النشاط، وإغماض العينين ونقص في التوتر السوي للعضلات"<sup>1</sup> كما يعرفه العيساوي(2008) "عملية فسيولوجية تمتاز بالسكون النسبي، وعدم الاستجابة الواعية للمنبهات بشكل كاف".<sup>2</sup> عرفها فيصل محمد خير الزراد بأنه هو عملية ضعف في نشاط الخلايا العصبية إلى درجة العجز عن احتمال منبهات اجتماعية وفيزيائية وفسيولوجية معينة، ويكون ذلك بسبب تعب الجهاز العصبي بعد سلسلة من الأعمال. إذن النوم عبارة عن وسيلة دفاعية لحماية الجهاز العصبي من الانهك، وكعلاج فسيولوجي ذاتي يهدف إلى تحقيق التوازن العضوي لدى الفرد.<sup>3</sup> اما أسعد وكحلة(2009) "حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعداد النشاط، وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم، والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله.

## 3- مراحل النوم:

## 3 - 1 النوم دون حركات العين السريعة:

يشار اليه بالنوم ذب الموجات البطيئة لان موجات الدماغ فيه تكون أبطأ من موجات ألفا وبيتا عند الانسان الصاحي. يشكل هذا النوع من النوم القسم الأعظم من النوم الليلي للإنسان، وهو نوم عميق مريح تتناقض خلاله بعض الفعاليات الفيزيولوجية<sup>4</sup> أهم التغيرات الفيزيولوجية فيه هي: - هبوط التوتر الشرياني.

<sup>1</sup> بلسم سعيد الحازمي العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، فلسطين 2015 .

<sup>2</sup> العيساوي عبد الرحمن، التفسير العلمي للأحلام واضطرابات النوم، منشورات الحلبي الحقوقية، بيروت، 2008.

<sup>3</sup> فيصل محمد خير الزراد، الأمراض النفسية-جسدية أمراض العصر، دار النفائس، بيروت، 2009: ص 451

<sup>4</sup> دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة بالعلوم الطبية، سوريا: ص 22

- نقص سرعة النبض.

- توسع الاوعية الدموية المحيطية.

- زيادة فعالية السيل الهضمي أحيانا.

- نقص معدل الاستقلاب الأساسي.

يقسم هذا النوع إلى أربعة مراحل:

المرحلة الأولى: هي مرحلة النوم الخفيف جدا، وفيها يشعر الانسان بالنعاس والاسترخاء وتحرك العينان من جانب لآخر وينقص معدل ضربات القلب وسرعة التنفس قليلا، تستغرق هذه المرحلة بضع دقائق فقط، أو يمكن ايقاظ الشخص منها بسرعة.<sup>1</sup>

المرحلة الثانية: فتتصف بنوم سطحي تستمر خلاله عمليات الجسم بالتباطؤ وتكون العينان ساكنتان وينقص معدل ضربات القلب والتنفس قليلا وتنخفض درجة حرارة الجسم تستمر العملية من 10-15 دقيقة.

المرحلة الثالثة: تتباطأ سرعة القلب والتنفس وعمليات الجسم أكثر فأكثر بسبب الجهاز العصبي نظير الودي. يصبح ايقاظ النائم أصعب، ولا ينزعج من المنبهات الحسية وتكون العضلات مسترخية تماما وتضعف المنعكسات وقد يحدث الشخير.<sup>2</sup>

المرحلة الرابعة: تظهر علامات النوم العميق وتتباطأ سرعة قلب النائم وسرعة تنفسه بنسبة 30% من قيمتها أثناء اليقظة يكون النائم مسترخيا بشدة ونادرا ما يتحرك ويصعب ايقاظه يعتقد أن الجسم يستعيد طاقته في هذه المرحلة 2-3 النوم ذو حركات العين السريعة:

هو نوم عميق يشكل 25% من فترة النوم عند الفرد.

هذا النوم ليس مريحاً كالنوم دون حركات العين السريعة وتحدث معظم الاحلام خلاله، وقد يتذكر الانسان هذه الاحلام، أي أنها يمكن أن تحفظ في الذاكرة. خلال هذا النوم يكون الدماغ بحالة فاعلية كبيرة جدا وقد يزداد الاستقلاب فيه حتى 20% يدعى هذا النوع من النوم أيضا النوم العجائي.

أهم خواص هذا النوم من النوم.

- تحدث خلاله أحلام فعالة ويتذكر الانسان هذه الاحلام.

- قد يصعب ايقاظ النائم وقد يتيقظ عفويا.

- تثبيط المقوية العضلية.

- غالبا ما يكون نظم القلب والتنفس غير منتظم.

<sup>1</sup> فيصل محمد خير الزراد، الأمراض النفسية-جسدية أمراض العصر، دار النفائس، بيروت، 2009 ص 453

<sup>2</sup> دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة للعلوم الطبية، سوريا: ص 23

- يزداد استقلاب الدماغ.

- يرتخي الفك السفلي.

كم من النوم نحتاج:

تختلف كمية النوم التي يحتاجها الفرد باختلاف العمر. الطفل حديث الولادة ينام حوالي 17-18 ساعة في اليوم ويقضي من 50-70% من هذه المدة تقريبا في النوع النشط REM وفي عمر خمس سنوات ينام الطفل 10-12 ساعة يوميا 20% منها من النوع REM .

أما الشخص البالغ فيحتاج حوالي 8 ساعات من النوم حتى يستطيع العمل بكفاءة وحيوية خلال النهار.<sup>1</sup> إلا أن هناك اختلافات كثيرة بين الأفراد ، بعض الناس تحتاج 5-7 ساعات فقط في الليلة والبعض الآخر لا يكفيه 9 ساعات.

هذه الاختلافات تتوقف على عوامل كثيرة.<sup>2</sup>

المرأة مثلا تحتاج من النوم أكثر قليلا من الرجل، والصغار والمراهقون يحتاجون أكثر من الكبار والمسنين ومع ذلك فانهم يذهبون إلى فراشهم متأخرين ويستيقظون مبكرين للذهاب إلى مدارسهم، الامر الذي يؤدي إلى زيادة توترهم و عصبيتهم وقلة تركيزهم.

#### 4- تفسير ظاهرة النوم:

هناك تفسيرات متعددة لظاهرة النوم، حيث يعتقد البعض أن حالة النوم هي حالة الطبيعية الهادئة التي تقل فيها المنبهات، وتضعف بحيث يصبح الفرد بعدها أكثر استعدادا للنوم. ويرى بعض العلماء أن النوم هو نتيجة لاحتراق الطاقات المختلفة من مواد سامة أو شبه سامة في الجسم، فكلما زاد تراكم هذه المواد في الجسم كان الفرد أكثر حاجة إلى النوم. ويرى البعض الآخر من العلماء أن سبب النوم هو التعب الذي يصيب الجهاز العصبي. إلا أن وجهة النظر هذه لا تفسر لنا لماذا ينام الأشخاص الذين يجلسون ولا يفعلون شيئا، أو لماذا لا ينام هؤلاء فترات أقل من غيرهم ممن يقومون بأعمال مجهد.<sup>3</sup>

وهناك من يرى أن سبب النوم هو تعب المخ أثناء اليقظة وبصورة متزايدة، أو أن المخ متعب لدرجة يصبح فيها بحاجة إلى مزيد من المثيرات الحسية لكي يحتفظ الفرد بحالة اليقظة، وحاجة تعب المخ تؤدي إلى ارتفاع العتبة الحسية (أي أن المثير الضعيف الذي كان يثيره بعد حالة التعب، ولا بد من ارتفاع عتبة الإثارة حتى يبقى الفرد في حالة يقظة). وعندما تفشل المثيرات التي يستقبلها المخ عن إثارته فان الانسان يميل إلى النعاس، وأثناء النوم فإن خلايا الدماغ تأخذ في الراحة ويتجدد نشاطها مما يؤدي إلى عودة العتبة الحسية إلى طبيعتها

<sup>1</sup> مسعد شتيوي النوم وأهميته لصحة الانسان وحياته: 2005، ص 45

<sup>2</sup> فيصل محمد خير الزرادر، الامراض النفسية- جسدية أمراض العصر، دار النفائس، الطبعة الثانية لبنان، 2009، ص 451

<sup>3</sup> فيصل محمد خير الزرادر، الامراض النفسية الجسدية أمراض العصر، دار النفائس ، الطبعة الثانية، لبنان، 2009، ص 459

## 5- الميلاتونين يساعد على النوم ليلا وله منافع أخرى.

يفرز الميلاتونين من الغدة الصنوبرية Pined gland التي تقع في البطين الثالث في المخ Third ventricle، هذا الهرمون يلعب دورا هاما في وظائف وأنشطة الجسم المختلفة، خاصة تنظيم دورة الليل والنهار ويتم إفرازه ليلا أثناء النوم. وتؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبرية، وهذه العوامل تشمل الاخلال بدورة الضوء والظلام المعتادة، الإشعاع، عدم التوازن الغذائي، تقلبات الحرارة وغيرها. ونظرا إلى أن الغدة الصنوبرية تتكلس بتقدم العمر وبالتالي ينخفض انتاجها من الميلاتونين فقد اعتقد الكثيرون أنها المسؤولة عن حدوث الشيخوخة.

وترتبط الساعة البيولوجية (النواة فوق التصالي) بالغدة الصنوبرية حتى تعطيها المعلومات عن دورة الضوء والظلام فعندما تشرق شمس الصباح يتم تثبيط إنتاج الميلاتونين، وعندما تتوارى الشمس ويحل الظلام يزول التثبيط عن الغدة الصنوبرية فتعاود إفرازها من الميلاتونين.<sup>1</sup>

## 6- الحرمان من النوم:

يقصد بالحرمان من النوم نقص عدد ساعات النوم الطبيعي، ومدته لدى الفرد، وقد يكون حرمانا كلياً، أو جزئياً، كما قد يكون في بداية النوم، أو أثناءه، أو نهايته، وقد يحدث أثناء النوم ليلاً، أو خلال وقت نوم القيلولة، كما قد يكون محدوداً في الزمن، أو متكرراً، أو طويل الأمد، وفي كل حالة من هذه الحالات لا يمكن فصل مفهوم الحرمان عن شعور الفرد به، كما لا يمكن فصله عن النمط المعتاد للفرد في نومه، ويقظته والذي يتضمن مدة النوم الذي اعتاد عليه ودرجة عمقه.<sup>2</sup> وقد اشار إلى خطورة الحرمان من النوم وتأثيراته السلبية على حياة الفرد اليومية عدد من الباحثين، والمتخصصين، وذلك كما يلي:

- إذا استمر الانسان في حالة اليقظة لفترة طويلة، فإن أنشطته، واستجاباته تصبح ضعيفة فيزداد النسيان، ويقل التركيز وتبدأ الاشياء المرئية كما لو كانت مزدوجة، أي يعاني الانسان من رؤية الهالوس.<sup>3</sup>
- يسبب قلة النوم واضطراباته عدم الراحة العقلية، النفسية والكثير من الأمراض العضوية مثل الصداع، اضطرابات الأمعاء، التهاب المفاصل بالإضافة إلى حوادث الطرق القاتلة.<sup>4</sup>
- يؤثر الحرمان من النوم على العديد من جوانب حياة الفرد اليومية، مثل الحالة المزاجية، اليقظة العقلية ومستوى الاداء في العمل، الدراسة ومستويات الطاقة الجسمية العقلية.

<sup>1</sup> مسعد شتيوي، النوم وأهميته لصحة الانسان وحياته، 2005، ص43

<sup>2</sup> بلسم سعيد الحازمي، العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، فلسطين، 2015: ص 55

<sup>3</sup> العيساوي عبد الرحمان، التفسير العلمي للأحلام واضطرابات النوم، منشورات الحلبي الحقوقية، بيروت، 2008: ص 314

<sup>4</sup> أبشتاين لورنس نوم جيد طوال الليل، مكتبة جرير، الرياض، 2008: ص 22

## 7- العوامل التي تؤثر في النوم:

العمر: ربما يكون العمر واحد من أهم العوامل التي تؤثر على نوم الانسان واحتياجاته للراحة. البيئة: يمكن للبيئة ان تحرض أو تعيق النوم، إن أي تغيير مثلا في سوية الضجيج يمكن أن يشبط النوم. كما إن غياب المنبهات المعتادة أو وجود منبهات غير مألوفة قد يمنع الانسان من النوم.

التعب: يعتقد أن الشخص القليل التعب ينام بشكل مريح أكثر، يؤثر التعب أيضا على نموذج النوم عند الانسان فكلما كان الانسان أشد تعباً كانت الفترة الأولى من النوم العجائي أقصر، مع زيادة ارتياح الانسان تصبح هذه الفترات أطول فأطول.<sup>1</sup>

نمط الحياة: الانسان الذي يؤدي عملاً متحولاً ويغير مناوباته بشكل متكرر يحتاج لترتيب نشاطاته وبذلك يصبح جاهز للنوم في الوقت المناسب، إن قدرة الانسان على الاسترخاء قبل ذهابه إلى فراشه عامل يؤثر على قدرته على النوم.

الضغوط النفسية: يعمل القلق والهم عادة إلى اضطراب النوم، حيث القلق ينبه الجهاز العصبي الودي فيزيد من النورأدرينالين وهذا التغيير السريري يؤدي لنقص المرحلة الرابعة من النوم دون حركات العين السريعة والنوم ذي حركات العين السريعة وحالة من الاستيقاظ.

الكحول والمنبهات: الاشخاص الذين يتعاطون الكحول يضطرب النوم لديهم، فالمدمن على الكحول لا يستطيع النوم جيداً وقد يصبح نتيجة ذلك متهيجاً، تنبه المشروبات التي تحوي الكافيين الجملة العينية وتعيق النوم.

الغذاء: يعتقد أن نقص الوزن وزيادة الوزن تؤثران على النوم، يترافق نقص الوزن مع نقص في وقت النوم الكلي وحدوث نوم متقطع واستيقاظ مبكر.

التدخين: يسهل ايقاظ المدخن عادة وغالبا ما يصف نومه بأنه خفيف.

المرض: يحتاج المريض إلى فترات أطول من النوم مقارنة بالسليم وغالبا ما يضطرب نظم الاستيقاظ والنوم عنده. كما يمكن للألم إن توفر أن يؤثر على النوم إما ان يمنع الانسان من النوم أو يوقظ النائم من نومه، يمكن للحالات التنفسية إن تؤدي لاضطراب النوم فضيق النفس يجعل النوم أصعب غالبا والمرضى الذين يعانون من احتقان في الأنف أو الجيوب قد يصعب عليهم التنفس وبذلك يصعب عليهم النوم.

قد يضطرب نوم المصاب بقرحة معدية بسبب الألم الذي يحدث غالبا نتيجة مفرزات المعدة أثناء النوم .

هناك بعض الاضطرابات الغدية الصماوية التي تؤثر على نمط النوم، ففرط نشاط الدرق يطيل الفترة قبل النوم وغالبا ما يجعل الاستغراق في النوم صعباً وقصور الدرق بقص المرحلة الرابعة من النوم وكذلك ارتفاع درجة الحرارة والتبول ليلاً من العوامل التي تؤدي إلى اضطراب النوم.

الأدوية: تؤثر بعض الادوية على نوعية النوم، فالمنومات مثل السيكونباريتال تعيق المرحلتين الثالثة والرابعة للنوم دون حركات العين السريعة وتؤدي لاستيقاظ متكرر ونعاس.

<sup>1</sup> دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة للعلوم الطبية، سوريا:ص 23

المهدئات تعيق النوم ذي الحركات العين السريعة، الامفيتامينات ومضادات الكأبة تنقص النوم ذا حركات العين السريعة بشكل غير طبيعي.

## 8- المشاكل الصحية المرتبطة بالنوم:

### 1-8 الأرق: Insomina

لا يعد الأرق مرضاً محدد لكنه عرض شامل في عدم القدرة على النوم، وهو أكثر شكاوي النوم شيوعاً، يشمل الأرق مشاكل مختلفة للنوم حيث يجد بعض المرضى صعوبة في النوم (أرق بداية النوم) وبعضهم قد ينام بسهولة لكنه لا يستطيع الاستمرار في النوم (أرق الحفاظ على النوم)، والبعض يستيقظ مبكراً جداً. يمكن لحالات الأرق العابر أن تبدأ وتنتهي سريعاً ارتباطاً بموقف حياتي معين، في حين أن هناك بعض الأشخاص الذين يخضعون لمعركة دائمة مع الأرق ولا يشعرون بالقدرة على ينالوا قسطاً كافياً من النوم. يرتبط أيضاً بمشاكل أخرى مثل الألم، أو أمراض مثل التهاب المفاصل، حرقة المعدة، الإفراط في تناول المشروبات الكحولية أو الأدوية والمهدئات.<sup>1</sup>

### 2-8 توقف التنفس أثناء النوم: Sleep apnea

تشكل اضطرابات التنفس المرتبطة بالنوم نسبة كبيرة من شكاوي النوم، ومن شكاوي النوم الشائعة متلازمة توقف التنفس أثناء النوم، وتتميز بغلق متكرر جزئي أو كلي لجري الهواء (توقف التنفس) حيث يستلقي المريض للنوم، وهو الذي يؤدي بدوره إلى قطع إمداد الهواء مما يشعر المريض بالاختناق، ومن ثم الاستيقاظ من نومهم. عادة ما يتبع توقف التنفس لهات عالي الصوت، غالباً ما يسمعه من ينام إلى جوار الشخص. يتجاوز هذا الاضطراب الغسيط العادي، على الرغم من أن من يغطون في نومهم بشدة معرضون لمخاطر توقف التنفس أثناء النوم.

يمكن تعريف توقف على أنه انخفاض في معدل تدفق الهواء بنسبة 90% على الأقل لمدة 10 ثوان على الأقل (30% لضعف التنفس) ويصاحب ذلك انخفاضاً في معدلات الأوكسجين في الدم بالنسبة 3-4% وتكرار هذه الحالة 15 مرة أو أكثر في الساعة (يصل مؤشر ضعف التنفس - توقف التنفس أكثر من 15) يشخص كإصابة أكيدة بتوقف التنفس أثناء النوم، لكن تكرار حدوث الحالة 5 مرات على الأقل في الساعة يعد حالة خفيفة من توقف التنفس أثناء النوم وقد يكون لها عواقب صحية أيضاً.<sup>2</sup>

يشخص تكرارها 30 مرة أو أكثر في الساعة على أنها حالة حادة وفي الحالات الشديدة الخطورة يتوقف المريض عن التنفس حوالي 100 مرة في الساعة.

<sup>1</sup> ستيفن دبليو لوكلي وآخرون ترجمة نهي بيمن وآخرون، النوم مقدمة قصيرة جداً، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015: ص 84

<sup>2</sup> دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة للعلوم الطبية سوريا الراحة والنوم: 26

يمنع مثل هذا الاضطراب المتكرر في النوم المريض من دخول مرحلة النوم العميق البطيء الموجات، الذي يساعد على استعادة اليقظة، ومن ثم يعاني المرضى عادة من الإرهاق الشديد ويواجهون مشاكل في الإدراك وتمثل حوادث التصادم الناجمة عن النعاس أثناء القيادة إحدى المخاطر التي يعاني منها هؤلاء المرضى على وجه الخصوص، حيث تزداد نسبة المخاطر الحوادث سبعة أضعاف إذا لم تتم معالجتهم، وتؤدي الصدمة المتكررة التي تنجم عن الاستيقاظ فجأة كل بضع دقائق إلى تغير معدل ضربات القلب، ورفع معدل ضغط الدم وزيادة مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية، حيث يعاني مرضى توقف التنفس أثناء النوم الذين لم يتلقوا العلاج من ارتفاع نسبة الوفاة الناجمة عن النوبات القلبية أو السكتات الدماغية أكثر من غيرهم بضعفين أو 3 أضعاف كما يعانون أيضا من ارتفاع مخاطر مقاومة الانسولين ومرض السكر<sup>1</sup>

ينتشر توقف التنفس أثناء النوم بين من هم في المرحلة منتصف العمر، والمرضى الذين يعانون من الوزن الزائد، وخاصة الرجال ومع ذلك تعاني النساء من ارتفاع مخاطر الإصابة به بعد انقطاع الطمث.

وتعد مل من السمنة (التي يمكن تحديدها عادة عن طريق وصول مؤشر كتلة الجسم/ نسبة الوزن إلى الطول كجم/متر<sup>2</sup>) إلى الرقم 30 أو أكثر.<sup>2</sup>

وزيادة حجم الرقبة مؤشرات قوية لمخاطر الإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم، حيث إن الدهون المتراكمة حول الرقبة تضغط على مجرى الهواء عند الاستلقاء للنوم، وتعد الإصابة بالاختناق أثناء النوم أمر مضمونا فعليا مع ارتفاع معدلات مؤشر كتلة الجسم.

يمكن أيضا أن يعاني أصحاب القامة النحيلة من توقف التنفس أثناء النوم نتيجة للتغيرات التشريحية التي تسد مجرى الهواء، والتي تتضمن قصر مجرى الهواء، مما يجعله عرضة للانسداد بسهولة تحت الضغط، أو كبر حجم اللسان أو تضخم اللوزتين التي تسد مجرى الهواء على نحو جزئي، أو التكوين غير المعتاد للفك

هناك العديد من سبل العلاج المتاحة أكثرها شيوعا هو ضغط المجرى الهوائي المستمر، وخلالها يرتدي المريض قناعا صغيرا على الأنف أو الفم يعمل على دفع الهواء داخل المجرى الهوائي أثناء النوم، لضمان بقاء المجرى مفتوحا. وعلى الرغم من أن المريض قد يستغرق بضعة أيام ليعتاد على ارتفاع القناع، فإن علاج ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر يمكن أن يحقق نجاحا كبيرا وهو يتميز بكونه لا جراحيا وبسيطا نسبيا.

وينصح أيضا بفقدان الوزن كخطوة مبدئية لعلاج توقف التنفس أثناء النوم، وقد تون هناك طرق أخرى أكثر فعالية حسب شدة واعتمادا على المسببات حيث يمكن تركيب أجهزة الاسنان لمنع اللسان من سد المجرى الهوائي أو إعادة الفك إلى وضعه الطبيعي بتحريكه قليلا، وعدد قليل من المرضى قد يحتاج إلى إجراء جراحة لاستئصال اللوزتين أو تغير شكل الفك.

عادة ما يلاحظ المرضى الذين خضعوا لعلاج ناجح لتوقف التنفس أثناء النوم تغيرات في معدلات الادراك و اليقظة أثناء النهار، ويدركون بالفعل مدى ما كانوا يعانون منه من النعاس والارهاق قبل تلقي العلاج.

<sup>1</sup> ستيفن ديليو لوكلي وآخرون ترجمة نهي بھمن وآخرون، النوم مقدمة قصيرة جدا، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015: ص 89

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق: ص 90



## 3-8 فرط النوم المركزي أو النوم المديد Hypersomnia

تعكس اضطرابات هذه الفئة أعراض النعاس المفرط أثناء اليوم التي لا تنجم عن توقف التنفس أثناء النوم، أو اضطرابات في النظام اليومي، أو أي مشاكل أخرى متعلقة بالنوم. قد يحدث النوم المديد بسبب حالات مرضية مثل أذية الجملة العصبية المركزية وبعض اضطرابات الكبد والكلية أو الاضطرابات الاستقلابية مثل قصور الدرق.<sup>1</sup>

## 4-8 اضطرابات النوم المرتبطة بالإيقاع اليومي: Narcolepsy

تحدث نتيجة لمحاولة النوم أو حدوثه في غير وقته الطبيعي من دورة الساعة البيولوجية التي يمكن أن تكون ناجمة عن التحفيز الذاتي، أو تقود إلى أسباب بيئية أو نتيجة لاضطراب فعلي في تنظيم الإيقاع اليومي للنوم، ويمكن لهذه الاضطرابات أن تنتشر ضمن مجموعات محددة مثل المصابين باضطراب تأخر مرحلة النوم عند المراهقين، واضطراب تقدم مرحلة النوم عند كبار السن، واضطراب النوم والاستيقاظ غير المتزامن مع ساعات اليوم الرابع والعشرين عند المكفوفين، واضطراب النوم والاستيقاظ لدى المصابين بالخرف.

يتطلب العلاج بتغيير مواعيد النوم حتى يحدث في المرحلة الصحيحة من الإيقاع اليومي.

ويعد علاج الميلاتونين ودورة الضوء والظلام من أقوى عوامل التزامن.

## 5-8 الخطل النوعي Parasomnias

يندرج فيها كل من المشي أثناء النوم، رعب الليل، الكوابيس، التبول الإرادي، الأكل أثناء النوم، الانين التي تكون أكثر شيوعاً عند الأطفال رغم إمكانية الإصابة بها في مرحلة البلوغ.

## 6-8 اضطرابات الحركة المرتبطة بالنوم:

تتسم متلازمة تلمل الساقين بالرغبة الملحة في تحريك القدمين أثناء فترات الراحة أو الخمول وقد تصيب 10 % من الناس. ويشعر المصاب براحة من الألم بتحريكها أو بالمشي، حيث يقومون بحركات دورية في الأطراف سواء أثناء النوم أو حتى أثناء اليقظة خاصة عند محاولة الاستغراق في النوم.

ويمكن أن تصيب كل الأعمار وتنتشر عند النساء أكثر من الرجال بمقدار الضعف تقريباً مع خطر الإصابة في فترة الحمل، كما ترتبط بالاضطرابات في النوم والتعرض للإجهاد خلال النهار، وانخفاض في جودة الحياة وقد يكون سببها نقصا في الحديد مما قد يؤدي أيضاً إلى اختلال مستويات الدوبامين، ومن شأن الحقن الوريدي بالحديد أو العلاج بمنشطات الدوبامين أن يحقق نتائج فعالة للغاية<sup>2</sup>

## 9- مشاكل الصحة المرتبطة باضطرابات النوم:

## 1-9 النوم والجهاز المناعي:

<sup>1</sup> ستيفن ديليو لوكلي وآخرون ترجمة نهي بهمن وآخرون، النوم مقدمة قصيرة جداً، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015، ص 93:

<sup>2</sup> ستيفن ديليو لوكلي وآخرون ترجمة نهي بهمن وآخرون (النوم مقدمة قصيرة جداً، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015: ص 101

تم تلقيح مجموعتين من الأشخاص ضد فيروس الانفلونزا مع تطبيق نظامين مختلفين للنوم، ووجد أن المجموعة التي سمح لها بالنوم أربع ساعات فقط كل ليلة بعد حقنهم تمتعت فقط بأقل من نصف معدل الأجسام المضادة الواقية من الفيروس مقارنة بالمجموعة إلى نعمت بالنوم المنتظم لمدة تراوحت من سبع ساعات ونصف إلى ثماني ساعات ونصف كل ليلة. ويميل الأشخاص إلى النوم لفترات أطول إذا كانوا يعانون من مرض ما، وهكذا تم البدء في استكشاف دور النوم في عمل جهاز المناعة وتأثير جهاز المناعة على النوم.<sup>1</sup>

## 9-2 النوم وعملية الأيض

ايف فانكزتر في جامعة شيكاغو اختارت مجموعة عشوائية من الشبان الاصحاء وسمحت لهم فقط بالنوم ليلا لمدة أربع ساعات يوميا لمدة أسبوع فوجدت أن معدلات التمثيل الغذائي Metabolic rate لديهم قد تغيرت بطريقة جعلتهم عرضة للإصابة بالسمنة والسكر، وبمجرد أن سمحت لهم بالنوم المعتاد عادت معدلات التمثيل الغذائي لديهم للمستوى الطبيعي. من هذه الدراسة والدراسات أخرى تم تأكيد أن قصر فتران النوم أو النوم المتقطع يرتبط بحدوث زيادة في الوزن، وازدياد ترسب الكتل الدهنية، والسمنة، ومرض السكر ولقد تأكد الآن أن قلة النوم يغير عملية الأيض لدينا بطرق تزيد من خطورة الإصابة بتلك الاضطرابات الايضية .

ولقد بدأت دراسات معملية مفصلة في استكشاف العلاقات الكامنة بين النوم وعملية الأيض عن طريق دراسة معملية مفصلة في استكشاف العلاقات الكامنة بين النوم وعملية الأيض عن طريق دراسة التغيرات التي تطرأ على الهرمونات، واستهلاك الطاقة، والشهية والتي تحدث نتيجة حصول الأشخاص محل الدراسة على فترات مختلفة من النوم.

وبعد اتباع أسلوب لتقييد النوم (عادة من 4 إلى 5 ساعات مقابل من 10-12 ساعة في الليلة لمدة أسبوع تقريبا)، يصبح الانسولين أقل فاعلية في خفض نسبة السكر في الدم (أو ما يسمى بزيادة مقاومة الأنسولين) وتتضرر أيضا قدرة الجلوكوز على تنظيم معدلاته بمناى عن الانسولين (أو ما يسمى بانخفاض تحمل الجلوكوم).<sup>2</sup>

تؤدي المعدلات المرتفعة للجلوكوز في الدم إلى تدمير الأوعية الدموية ثم الكلى، والعيون والوظائف العصبية، في حالة عدم ضبطها بشكل صحيح ، تغير قلة النوم وخاصة البطيء الموجات ، معدلات الشهية أيضا مما يشعر الأشخاص بجوع أكبر ويدفعهم إلى تناول المزيد من الطعام خاصة الكربوهيدرات.

تفرز الانسجة الدهنية والمعدة هرموني الليبتين والجريلين على التوالي وهما من العوامل الرئيسية المنظمة للمراكز التي تتحكم في الشهية في الدماغ، تساعد نسبة هذين الهرمونين على تنظيم الشهية فبعد تناول أي وجبة يرتفع لدينا معدل الليبتين وينخفض معدل الجريلين مما يقلل الشهية، لكن قلة النوم تغير هذا التوازن ويحدث العكس ويزيد من الشعور بالجوع، فلقد تطور البشر بحيث تتم عملية أيض الطعام على النحو الأمثل لديهم أثناء النهار، ومن ثم يترتب على تناول الطعام ليلا عملية أيض أقل كفاءة بكثير.

<sup>1</sup> نفس المرجع السابق، ص 110

<sup>2</sup> شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، علم النفس الصحي، دار الحامد، عمان، ص 700

## 9-3 قلة النوم وأمراض القلب:

لم تفهم أليات هذا التأثير حتى الآن على نحو تام، لكن قد تؤدي العواقب الأيضية للحرمان من النوم إلى زيادة معدلات الدهون في الدم، وقد تؤدي مع الوقت إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب، يرتبط بضغط الدم المرتفع، الذي تترتب عليه زيادة خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية بقصر فترات النوم، كما هول الحال مع زيادة فرص الإصابة بتكلس في الشرايين، الذي يعد من أهم العوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية التي تؤدي بدورها إلى تكوين الجلطات الدموية.

تتأثر العمليات السابقة على الإصابة بالالتهاب، والتي تتضمن إنتاج السيستوكينات وزيادة نشاط الخلايا البطانية للأوعية الدموية، تتأثر أيضا بقصر فترة النوم وتساهم بقوة في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب.<sup>1</sup> يزيد التعرض للضوء ليلا من معدلات ضربات القلب، ومن ثم فإن الاستيقاظ المتكرر ليلا يزيد من التغيرات التي تحدث في معدلات ضربات القلب في الوقت الذي من المفترض في ظل الظروف الطبيعية ألا يتم التعرض فيه للضوء.

## 9-4 النوم والسرطان:

ركزت معظم الأبحاث التي أجريت بشأن العلاقة بين اضطراب النوم والسرطان على مخاطر الإصابة بهذا المرض لدى العاملين بنظام النوبات حيث يعانون من اضطراب شديد في الإيقاع اليومي والنوم معرضون أكثر بالنسبة 50 % تقريبا لمخاطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستات مقارنة من النساء والرجال الذين لا يعملون بهذا النظام. وعلى الرغم من عدم وضوح الروابط بين اضطراب النوم والسرطان ولكن تم تقديم العديد من الاحتمالات منها:

- اضطراب وظائف جهاز المناعة.
- التعرض للضوء ليلا مما يسبب انخفاض معدلات الميلاتونين.
- حدوث خلل في إيقاعات دورة الخلايا.
- التغيرات المقصودة التي يتم إدخالها على نظام النوم أو الإيقاع اليومي في العديد من النظم الهرمونية و الأيضية.<sup>2</sup>

## 10- الموصفات الصحية لمكان النوم:

هناك جملة من الموصفات أشار إليها الباحثون ونتائج الدراسات الطبية المختلفة والتي ينبغي مراعاتها في مكان النوم، وهي كما يلي:

- أن لا يستخدم الفراش لأي غرض آخر سوى النوم.
- أن يحرص على النوم في الظلام.

<sup>1</sup> شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، علم النفس الصحي، دار الحامد، عمان. 2013

<sup>2</sup> ستيفن دبليو لوكلي وآخرون ترجمة نهي بجمن وآخرون النوم مقدمة قصيرة جدا، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015: ص 107/108

- أن يخرج التلفاز والأجهزة الالكترونية من غرفة النوم حيث تؤثر بشكل مباشر على عملية النوم بسبب التغير السريع للإضاءة وخصوصا الصور الملونة كقيلة بإثارة المخ ويعارض بدء النوم، وكذلك نوعية ما يشاهده الفرد من مشاهد مختلفة لها أثر كبير أيضا فالعنف والدماء تساهم في صعوبة بدء النوم.
- أما بالنسبة للأجهزة الالكترونية التي تتوفر بها شاشات عريضة ومضيئة تساهم ببعث ضوء يكون سبب في تأخر النوم.
- أن لا يشغل نفسه بأي عمل إذ لم يستطيع النوم.
- أن يتعود على النوم والاستيقاظ في موعد محدد.
- والهدف منه أن يكسب الجسم نمطا منتظما للنوم، حتى لو كان الفرد متعبا، ويشعر بعدم حصوله على فترة نوم كافية فمن المهم الالتزام بالاستيقاظ في الساعة المحددة، لان الاستغراق في النوم لما بعد الوقت يؤدي غلى زيادة مشاكل النوم واضطراباته
- أن يمارس التمارين الرياضية بانتظام.
- وتحقق الرياضة ثلاثة فوائد خاصة وحيوية وهي
- \* سرعة الخلود إلى النوم.
- \* الحصول على قسط أكبر من النوم العميق.<sup>1</sup>
- \* التقليل من الاستيقاظ أثناء الليل.
- واشار ابشتاين لورنس (2004) بأنه ينبغي الحد من ممارسة التمارين الرياضية قبل الخلود إلى النوم مباشرة لأنها تعتبر نشاط محفز يجعل من الصعب على الفرد أن ينام
- أخذ حمام دافئ قبل النوم.
- يفضل عند ممن يعانون في صعوبة في النوم بأخذ حمام دافئ قبل النوم بحيث درجة حرارة جسم الانسان ترتفع مؤقتا، وينبغي ذلك حدوث انخفاض سريع في درجة الحرارة، وهذا يساعد على استرخاء العضلات، وإزالة التوتر الذي يكتسب طوال اليوم، وفي الوقت نفسه يختصر فترة التهيو للنوم.<sup>2</sup>
- الأغذية التي تحتوي على التربتوفان tryptophan تساعد على النوم.
- والتربتوفان حمض أميني يوجد في البروتينات ويتحول في المخ إلى السيروتونين serotonin الذي يسبب النعاس.<sup>3</sup>

## خاتمة

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر. ولكن المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاج إليها نفس الشخص تكون ثابتة دائماً. فعلى الرغم من أن الإنسان قد ينام في إحدى الليالي أكثر من ليلة أخرى إلا أن عدد الساعات التي ينامها الشخص خلال أسبوع أو شهر تكون عادة ثابتة.

بلسم سعيد الحازمي ،، العلاقة بين كفاءة الاداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى،رسالة ماجستير،

<sup>1</sup> فلسطين،، 2015، ص37/36

<sup>2</sup> الحسيني أمين، نوم القيلولة، مكتبة ابن سينا لنشر والتوزيع، القاهرة. 2010،

<sup>3</sup> مسعد شتيوي، النوم وأهميته لصحة الانسان، مجلة أسبوت للدراسات البيئية. 2005

ولكن يجب اعطاء اهتمام للظروف النوم ونوعيتها قبل الدخول فيه ( السرير والغرفة الهادئة والتهوية...) ، وبعد الاستيقاظ التأكيد على استرجاع الحيوية والنشاط، حيث يعتبر النوم مؤشر جد مهم لصحة الجسد الفرد.

### قائمة المراجع:

- ابراهيم أحمد، أسرار النوم رحلة في عالم الموت الأصغر، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2006.
- أبشتاين لورنس، نوم جيد طوال الليل، مكتبة جرير، الرياض، 2008.
- بلسم سعيد الحازمي، العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، كلية التربية، فلسطين، 2015
- الحسيني أيمن، نوم القيلولة، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، القاهرة، 2010.
- ستيفن دبليو لوكلي وراسل جي فوستر ترجمة نهي بهمن مراجعته علا عبد الفتاح يس ومصطفى محمد فؤاد، النوم مقدمة قصيرة جدا، الطبعة الاولى، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015.
- شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك، فوزي شاكرا طعيمة، علم النفس الصحي، دار حامد، عمان، الطبعة الثانية، 2013.
- اليساوي عبد الرحمان، التفسير العلمي للأحلام واضطرابات النوم، منشورات الحلبي الحقوقية، بيروت، 2008.
- فيصل محمد خير الزراد، الأمراض النفسية - جسدية أمراض العصر، دار النفائس، بيروت، الطبعة الثانية، 2009.
- مسعد شتيوي، النوم وأهميته لصحة الانسان وحياته، مجلة أسبوط للدراسات البيئية، العدد الثامن والعشرون، يناير 2005، ص 39-54.

دراسات نفسية، الراحة والنوم، جامعة الاندلس الخاصة للعلوم الطبية، سوريا-

[au.edu.sy > courses > nursing > 27\\_nursing-basics](http://au.edu.sy/courses/nursing/27_nursing-basics)

