

اضطرابات النوم والمشاكل الصحية

Sleep disorders and health problems

موفق ديبيه¹

جامعة يحيى فارس المدية

Dihia-zouzou89@hotmail.fr

تاريخ الوصول: 14/01/2020 القبول: 18/07/2020 النشر على الخط:

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 بلوغه.

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

1 - مقدمة:

لقد بدأت اهتمامات الباحثين بظاهرة النوم لما لها من فوائد لصحة الفرد من توفير الراحة والاسترخاء للجسم للقدرة على تحديد 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 لفترة طويلة لدى الفرد سوف يؤدي به إلى السمنة والاصابة بأمراض سيكوسوماتية كالسكري، الضغط الدموي، أمراض القلب.....

2 - تعريف النوم:

يعرفه مولر(2008)¹ "حالة سلوكية متميزة بالانخفاض النشاط، وإغماض العينين ونقص في التوتر السوسي للعضلات" كما يعرفه العيساوي(2008) "عملية فسيولوجية تمتاز بالسكون النسبي، وعدم الاستجابة الوعائية للمنبهات بشكل كاف".²

عرفها فيصل محمد خير الزراد بأنه هو عملية ضعف في نشاط الخلايا العصبية إلى درجة العجز عن احتمال منبهات اجتماعية وفيزيقية 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.³

اما أسعد وكحلة(2009)⁴ "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 إليه بالنوم ذبذبات الموجات البطيئة لأن موجات الدماغ فيه تكون أبطأ من موجات ألفا وبيتا عند الإنسان الصافي. يشكل هذا النوع من النوم القسم الأعظم من النوم الليلي للإنسان، وهو نوم عميق مريح تتناقض خلاله بعض الفعاليات الفيزيولوجية⁴ وأهم التغيرات الفيزيولوجية فيه هي:
- هبوط التوتر الشرياني.

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

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

³ فيصل محمد خير الزراد، الأمراض النفسية-أمراض العصر ،دار النفائس، بيروت، 2009: ص 451

⁴ دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة بالعلوم الطبية، سوريا: ص 22

- نقص سرعة النبض.

- توسيع الاوعية الدموية المحيطية.

- زيادة فعالية السيل الهضمي أحياناً.

- نقص معدل الاستقلاب الأساسي.

يقسم هذا النوع إلى أربعة مراحل:

المرحلة الأولى: هي مرحلة النوم الخفيف جداً، وفيها يشعر الإنسان بالنعاس والاسترخاء وتحريك العينيان من جانب لآخر وينقص معدل ضربات القلب وسرعة التنفس قليلاً، تستغرق هذه المرحلة بضع دقائق فقط، أو يمكن ايقاظ الشخص منها بسرعة.¹

المرحلة الثانية: فتتصف بنوم سطحي تستمر خلاله عمليات الجسم بالتباطؤ وتكون العينان ساكتتان وبنقص معدل ضربات القلب والتنفس قليلاً 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 يتزعج من المبهات الحسية وتكون العضلات مسترخية تماماً وتضعف المعكسرات وقد يحدث الشخير.²

المرحلة الرابعة: تظهر علامات النوم العميق وتتباطأ سرعة قلب النائم وسرعة تنفسه بنسبة 30% من قيمتها أثناء اليقظة يكون النائم مسترخيا بشدة ونادراً 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 الأحلام خلاله، وقد يتذكر الإنسان هذه الأحلام، أي أنها يمكن أن تحفظ في الذاكرة. خلال هذا النوم يكون الدماغ بحالة فاعلية كبيرة جداً وقد يزداد الاستقلاب فيه حتى 20%

يدعى هذا النوع من النوم أيضاً النوم العجائبي.

أهم خواص هذا النوم من النوم.

- تحدث خلاله أحلام فعالة ويذكر الإنسان هذه الأحلام.

- قد يصعب ايقاظ النائم وقد يتيقظ عفويًا.

- تشبيط المقوية العضلية.

- غالباً ما يكون نظم القلب والتنفس غير منتظم.

¹ فيصل محمد خير الزراد، الأمراض النفسية- جسدية أمراض العصر ،دار النفائس، بيروت:، 2009 ص 453

² دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة للعلوم الطبية، سوريا: ص 23

- يزداد استقلاب الدماغ.

- يرتحى الفك السفلي.

كم من النوم تحتاج:

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

أما الشخص البالغ فيحتاج حوالي 8 ساعات من النوم حتى يستطيع العمل بكفاءة وحيوية خلال النهار.¹ 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.²

المرأة مثلاً تحتاج من النوم أكثر قليلاً من الرجل، والصغار والراهقون يحتاجون أكثر من الكبار والمسنين ومع ذلك فانهم يذهبون إلى فراشهم متأخرین ويستيقظون مبكرین للذهاب إلى مدارسهم، الامر الذي يؤدي إلى زيادة توترهم وعصايبتهم وقلة تركيزهم.

4- تفسير ظاهرة النوم:

هناك تفسيرات متعددة لظاهرة النوم، حيث يعتقد البعض أن حالة النوم هي حالة الطبيعية المادئة التي تقل فيها المنيبات، وتضعف بحيث يصبح الفرد بعدها أكثر استعداداً 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 شيئاً، أو لماذا لا ينام هؤلاء فترات أقل من غيرهم من يقومون بأعمال مجدها.³

وهناك من يرى أن سبب النوم هو تعب المخ أثناء اليقظة وبصورة متزايدة، أو أن المخ متعب لدرجة يصبح فيها بحاجة إلى مزيد من المشيرات الحسية لكي يحتفظ الفرد بحالة اليقظة، وحاجة تعب المخ تؤدي إلى ارتفاع عتبة الحسية(أي أن المشير الضعيف الذي كان يثيره بعد حالة التعب، ولابد من ارتفاع عتبة الإثارة حتى يبقى الفرد في حالة يقظة).

وعندما تفشل المشيرات التي يستقبلها المخ عن إثارتها فإن الإنسان يميل إلى النعاس، وأثناء النوم فإن خلايا الدماغ تأخذ في الراحة ويتجدد نشاطها مما يؤدي إلى عودة العتبة الحسية إلى طبيعتها

¹ مسعد شتيوي النوم وأهميته لصحة الإنسان وحياته: 2005، ص 45

² فيصل محمد خير الزراد، الامراض النفسية- جسدية أمراض العصر، دار النفائس،طبعة الثانية لبنان، 2009 :ص 451

³ فيصل محمد خير الزراد، الامراض النفسية الجسدية أمراض العصر، دار النفائس ، الطبعة الثانية، لبنان، 2009 ،ص 459

5- الميلاتونين يساعد على النوم ليلاً وله منافع أخرى.

يفرز الميلاتونين من الغدة الصنوبية Pined gland التي تقع في البطين الثالث في المخ، هذا الهرمون يلعب دوراً هاماً في وظائف وأنشطة الجسم المختلفة، خاصة تنظيم دورة الليل والنهار ويتم إفرازه ليلاً أثناء النوم. وتؤثر عوامل الإجهاد على الغدة الصنوبية، وهذه العوامل تشمله الإخلال بدورة الضوء والظلام المعتادة، الإشعاع، عدم التوازن الغذائي، تقلبات الحرارة وغيرها.

ونظراً إلى أن الغدة الصنوبية تتکلس بتقدم العمر وبالتالي ينخفض انتاجها من الميلاتونين فقد اعتقد الكثيرون أنها المسئولة عن حدوث الشيخوخة.

وترتبط الساعة البيولوجية (النواة فوق التصالبي) بالغدة الصنوبية حتى تعطيها المعلومات عن دورة الضوء والظلام فعندما تشرق شمس الصباح يتم تثبيط إنتاج الميلاتونين، وعندما توارى الشمس ويحل الظلام يزول التشبيط عن الغدة الصنوبية فتعود إفرازها من الميلاتونين.¹

6- الحرمان من النوم:

يقصد بالحرمان من النوم نقص عدد ساعات النوم الطبيعي، ومدته لدى الفرد، وقد يكون حرماناً كلياً، أو جزئياً، كما قد يكون في بداية النوم، أو أثنائه، أو نهايته، وقد يحدث أثناء النوم ليلاً، أو خلال وقت نوم القليلة، 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، ويقتضيه والذي يتضمن مدة النوم الذي اعتاد عليه ودرجة عمقه.²

وقد أشار إلى خطورة الحرمان من النوم وتأثيراته السلبية على حياة الفرد اليومية عدد من الباحثين، والمتخصصين، وذلك كما يلي:

-إذا استمر الإنسان في حالة اليقظة لفترة طويلة، فإن أنشطته، واستجاباته تصبح ضعيفة فيزداد التسیان، ويقل التركيز وتبدأ الآشياء المرئية كما لو كانت مزدوجة، أي يعاني الإنسان من رؤية الملاوس.³

-يسبب قلة النوم واضطراباته عدم الراحة العقلية، النفسية والكثير من الأمراض العضوية مثل الصداع، اضطرابات الأمعاء، التهاب المفاصل بالإضافة إلى حوادث الطرق القاتلة.⁴

- يؤثر الحرمان من النوم على العديد من جوانب حياة الفرد اليومية، مثل الحالة المزاجية، اليقظة العقلية ومستوى الاداء في العمل، الدراسة ومستويات الطاقة الجسمانية العقلية.

¹ مسعد شتيوي، النوم وأهميته لصحة الإنسان وحياته، 2005، ص 43

² بحسب سعيد الحازمي، العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طلابات جامعة أم القرى، فلسطين، 2015: ص 55

³ العيساوي عبد الرحمن، التفسير العلمي للأحلام واضطرابات النوم، منشورات الحلبي الحقوقية، بيروت، 2008: ص 314

⁴ 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 الإنسان واحتياجاته للراحة.

البيئة: يمكن للبيئة ان تحرض او تعيق النوم، إن أي تغيير مثلاً في سوية الضجيج يمكن أن يبسط النوم. كما إن غياب المبهات المعتادة أو وجود منبهات غير مألوفة قد يمنع الإنسان من النوم.

التعب: يعتقد أن الشخص القليل التعب ينام بشكل مريح أكثر، يؤثر التعب أيضاً على نموذج النوم عند الإنسان فكلما كان الإنسان أشد تعباً كانت الفترة الأولى من النوم العجائبي أقصر، مع زيادة ارتياح الإنسان تصبح هذه الفترات أطول.¹

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

الضغوط النفسية: يعمل القلق والهم عادةً إلى اضطراب النوم، حيث القلق ينبع الجهاز العصبي الودي فيزيد من التوتر والینين وهذا التغيير السريري يؤدي لنقص المرحلة الرابعة من النوم دون حركات العين السريعة والنوم ذاتي حركات العين السريعة وحالة من الاستيقاظ.

الكحول والمنبهات: الأشخاص الذين يتعاطون الكحول يضطربون النوم لديهم، فالمدمن على الكحول لا يستطيع النوم جيداً وقد يصبح نتيجة ذلك متھيحاً، تنبه المشروبات التي تحوي الكافيين الجملة العجيبة 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 إيقاظ المدخن عادةً غالباً ما يصف نومه بأنه خفيف.

المرض: يحتاج المريض إلى فترات أطول من النوم مقارنة بالسليم وغالباً ما يضطرب نظم الاستيقاظ والنوم عنده. كما يمكن للألم إن توفر أن يؤثر على النوم إما أن يمنع الإنسان من النوم أو يوقظ النائم من نومه، يمكن للحالات التنفسية إن تؤدي لاضطراب النوم فضيق النفس يجعل النوم أصعب غالباً 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 غالباً نتيجة مفرزات المعدة أثناء النوم .

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

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

¹ دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة للعلوم الطبية، سوريا:ص 23

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

8- المشاكل الصحية المرتبطة بالنوم:

1-8 الأرق: Insomnia

لا يعد الأرق مرضًا محدد لكنه عرض شامل في عدم القدرة على النوم، وهو أكثر شكاوى 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 الحالات 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.¹

8-2 توقف التنفس أثناء النوم: Sleep apnea:

تشكل اضطرابات التنفس المرتبطة بالنوم نسبة كبيرة من شكاوى النوم، ومن شكاوى النوم الشائعة متلازمة توقف التنفس أثناء النوم، وتميز بغلق متكرر جزئي أو كلي لجري الهواء (توقف التنفس) حيث يستلقى المرضى للنوم، وهو الذي يؤدي بدوره إلى قطع إمداد الهواء مما يشعر المرضى بالاختناق، ومن ثم الاستيقاظ من نومهم. عادة ما يتبع توقف التنفس لهاث عالي الصوت، غالباً ما يسمعه من ينام إلى جوار الشخص.

يتجاوز هذا الاضطراب الغطيط 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 بنسبة 3-4% وتكرار هذه الحالة 15 مرة أو أكثر في الساعة(يصل مؤشر ضعف التنفس - توقف التنفس أكثر من 15) يشخص كإصابة أكيدة يتوقف 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.²

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

¹ ستيفن دبليو لوكلி وأخرون ترجمة نهى بمن وأخرون، النوم مقدمة قصيرة جداً، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015: ص 84

² دراسات نفسية، جامعة الاندلس الخاصة للعلوم الطبية، سوريا الراحة والنوم: 26

ينعى 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 ومثل حوادث التصادم الناجمة عن النعاس أثناء القيادة إحدى المخاطر التي يعاني منها هؤلاء المرضى على وجه الخصوص، حيث تزداد نسبة المخاطر حوادث سبعة أضعاف إذا لم يتم 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 أيضاً من ارتفاع مخاطر مقاومة الانسولين ومرض السكر¹

ينتشر توقف التنفس أثناء النوم بين من هم في المرحلة متتصف 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/متر²) إلى الرقم 30 أو أكثر.²

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 مضموناً فعلياً مع ارتفاع معدلات مؤشر كتلة الجسم.

يمكن أيضاً أن يعاني أصحاب القامة التحيلة 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 المعتمد للفك.

هناك العديد من سبل العلاج المتاحة أكثرها شيوعاً هو ضغط المجرى الهوائي المستمر، وخلاله يرتدي المريض قناعاً صغيراً على الأنف أو الفم يعمل على دفع الهواء داخل المجرى الهوائي أثناء النوم، لضمان بقاء المجرى مفتوحاً. وعلى الرغم من أن المريض قد يستغرق بضعة أيام ليتعاد على ارتفاع القناع، فإن علاج ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر يمكن أن يحقق نجاحاً كبيراً وهو يتميز بكونه لا جراحي وبسيطاً نسبياً.

ويُنصح أيضاً بفقدان الوزن كخطوة مبدئية لعلاج توقف التنفس أثناء النوم، وقد تكون هناك طرق أخرى أكثر فعالية حسب شدة واعتماداً على المسببات حيث يمكن تركيب أجهزة الأسنان لمنع اللسان من سد المجرى الهوائي أو إعادة الفك إلى وضعه الطبيعي بتحريكه قليلاً، وعدد قليل من المرضى قد يحتاج إلى إجراء جراحة لاستئصال اللوزتين أو تغيير شكل الفك.

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

¹ ستيفن دبليو لوكلி وأخرون ترجمة نهى بمحن وأخرون، النوم مقدمة قصيرة جداً، دار هندawi للتعليم والثقافة، مصر، 2015: ص 89

² نفس المرجع السابق: ص 90

8-3 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 المركبة وبعض اضطرابات الكبد والكلية أو الاضطرابات الاستقلالية مثل قصور الدرق.¹

8-4 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 الأربع والعشرين عند المكتوفين، واضطراب النوم والاستيقاظ لدى المصابين بالخرف.

يتطلب العلاج بتغيير مواعيد النوم حتى يحدث في المرحلة الصحيحة من الإيقاع اليوم. وبعد علاج الميلاتونين ودوره الضوء والظلام من أقوى عوامل التزامن.

8-5 الخطل النوعي Parasomnias

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

8-6 اضطرابات الحركة المرتبطة بالنوم:

تتسم متلازمة تململ 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 الاستغرق 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، والانخفاض في جودة الحياة وقد يكون سببها نقصاً في الحديد مما قد يؤدي أيضاً إلى اختلال مستويات الدوبامين، ومن شأن الحقن الوريدي بالحديد أو العلاج بمنشطات الدوبامين أن يحقق نتائج فعالة للغاية².

9- مشاكل الصحة المرتبطة باضطرابات النوم:**9-1 النوم والجهاز المناعي:**

¹ ستيفن دبليو لوكي وأخرون ترجمة نهى بحمن وأخرون، النوم مقدمة قصيرة جداً، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015، ص 93.

² ستيفن دبليو لوكي وأخرون ترجمة نهى بحمن وأخرون (النوم مقدمة قصيرة جداً)، دار هنداوي للتعليم والثقافة، مصر، 2015: ص 101.

تم تلقيح مجموعتين من الاشخاص ضد فيروس الانفلونزا مع تطبيق نظامين مختلفين للنوم، ووُجد أن الجموعة التي سمح لها بالنوم أربع ساعات فقط كل ليلة بعد حقنهم تمنت فقط بأقل من نصف معدل الأجسام المضادة الوقية من الفيروس مقارنة بالجموعة إلى نعمت بالنوم المنتظم لمدة تراوحت من سبع ساعات ونصف إلى ثمانى 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.¹

9-2 النوم وعملية الأيض

إيف فانكرنر في جامعة شيكاغو اختارت مجموعة عشوائية من الشبان الأصحاء وسمحت لهم فقط بالنوم ليلاً لمدة أربع ساعات يومياً لمدة أسبوع فوجدت أن معدلات التمثيل الغذائي Metabolic rate لديهم قد تغيرت بطريقة جعلتهم عرضة للإصابة بالسمنة والسكر، وب مجرد أن سمحت لهم بالنوم المعتمد 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 تأكّد الأن أن قلة النوم يغير عملية الأيض لدينا بطرق تزيد من خطورة الإصابة بتلك الاضطرابات الأيضية.

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 تقريباً)، يصبح الانسولين أقل فاعلية في خفض نسبة السكر في الدم (أو ما يسمى بزيادة مقاومة الأنسولين) وتتضرر أيضاً قدرة الجلوكوز على تنظيم معدلاته بمنأى عن الأنسولين (أو ما يسمى بالانخفاض تحمل الجلوكوز).²

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

تفرز الانسجة الدهنية والمعدة هرمون الليتين والجريلين على التوالي وهما من العوامل الرئيسية المنظمة للمراكز التي تتحكم في الشهية في الدماغ، تساعد نسبة هذين الهرمونين على تنظيم الشهية وبعد تناول أي وجبة يرتفع لدينا معدل الليتين 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 يتربّط على تناول الطعام ليلاً عملية أيض أقل كفاءة بكثير.

¹ نفس المرجع السابق، ص 110

² شيلي تايلور ترجمة وسام درويش برياك وأخرون، علم النفس الصحي، دار الحامد، عمان، ص 700

3-9 قلة النوم وأمراض القلب:

لم تفهم أليات هذا التأثير حتى الأن 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 هو 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 الحلقات الدموية.

تتأثر العمليات السابقة على الإصابة بالالتهاب، والتي تتضمن إنتاج السيتوكينات وزيادة نشاط الخلايا البطانية للأوعية الدموية، تتأثر أيضاً بقصر فترة النوم وتساهم بقوة في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب.¹

يزيد التعرض للضوء ليلاً من معدلات ضربات القلب، ومن ثم فإن الاستيقاظ المتكرر ليلاً يزيد من التغيرات التي تحدث في معدلات ضربات القلب في الوقت الذي من المفترض في ظل الظروف الطبيعية ألا يتم التعرض فيه للضوء.

4-9 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 الایقاع اليومي والنوم معرضون أكثر بالنسبة 50% تقريباً 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 ليلاً مما يسبب انخفاض معدلات الميلاتونين.

- حدوث خلل في ايقاعات دورة الخلايا.

- التغيرات المقصودة التي يتم إدخالها على نظام النوم أو الایقاع اليومي في العديد من النظم الهرمونية والأيضية.²

10- المواصفات الصحية لمكان النوم:

هناك جملة من المواصفات 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 يحرض على النوم في الظلام.

¹ شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك وأخرون، علم النفس الصحي، دار الحامد، عمان. 2013

² ستيفن دبليو لوكلி وأخرون ترجمة نهى بحمن وأخرون النوم مقدمة قصيرة جداً، 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 وخصوصاً الصور الملونة كفيلة بإثارة المخ ويعارض بدء النوم، وكذلك نوعية ما يشاهده الفرد من مشاهد مختلفة لها أثر كبير أيضاً فالعنف والدماء تساهمن في صعوبة بدء النوم.

أما بالنسبة للأجهزة الالكترونية التي تتوفر بها شاشات عريضة ومضيئة تساهمن ببعث ضوء يكون سبب في تأخير النوم.

- أن لا يشغل نفسه بأي عمل إذ لم يستطع النوم.

- أن يتعود على النوم والاستيقاظ في موعد محدد.

والهدف منه أن يكتسب الجسم نمطاً منتظماً للنوم، حتى لو كان الفرد متعباً، ويشعر بعدم حصوله على فترة نوم كافية فمن المهم الالتزام بالاستيقاظ في الساعة المحددة، لأن الاستغرق في النوم لما بعد الوقت يؤدي على زيادة مشاكل النوم وأضطراباته

- أن يمارس التمارين الرياضية بانتظام.

وتحقيق الرياضة ثلاثة فوائد خاصة وحيوية وهي:

*سرعة الخلود إلى النوم.

*الحصول على قسط أكبر من النوم العميق.¹

*التقليل من الاستيقاظ أثناء الليل.

واشار ابشتاين لورنس (2004) بأنه ينبغي الحد من ممارسة التمارين الرياضية قبل الخلود إلى النوم مباشرة لأنها تعتبر نشاطاً محفز يجعل من الصعب على الفرد أن ينام

-أخذ حمام دافئ قبل النوم.

يفضل عند من يعانون في صعوبة في النوم بأخذ حمام دافئ قبل النوم بحيث درجة حرارة جسم الإنسان ترتفع مؤقتاً، وينبغي ذلك حدوث انخفاض سريع في درجة الحرارة، وهذا يساعد على استرخاء العضلات، وإزالة التوتر الذي يكتسب طوال اليوم، وفي الوقت نفسه يختصر فترة التهيؤ للنوم.²

-الأغذية التي تحتوي على التربوفان tryptophan تساعد على النوم.

والتربوفان حمض أميني يوجد في البروتينات ويتحول في المخ إلى السيروتونين serotonin الذي يسبب النعاس.³

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.

¹ باسم سعيد الحازمي ،،العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، فلسطين، 2015، ص 36/37

² الحسيني أيمن، نوم القليلة، مكتبة ابن سينا لنشر والتوزيع، القاهرة، 2010،

³ مسعد شتيوي، النوم وأهميته لصحة الإنسان، مجلة أسيوط للدراسات البيئية، 2005

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

قائمة المراجع:

- ابراهيم أحمد،أسرار النوم رحلة في عالم الموت الأصغر،نخبة مصر للطباعة والنشر والتوزيع،القاهرة،2006.
- أبشتاين لورنس، نوم حيد 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 لوكلி وراسل جي فوستر ترجمة نهى بحمن مراجعته علاء عبد الفتاح يس ومصطفى محمد فؤاد، النوم مقدمة قصيرة جداً، الطبعة الاولى ، دار هنداوي للتعليم والثقافة،مصر،2015.
- شيلي تايلور ترجمة وسام درويش برييك، فوزي شاكر طعيمة، علم النفس الصحي ، دار حامد،عمان ، الطبعة الثانية، 2013
- العيساوي عبد الرحمن ، 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 الإنسان وحياته،مجلة أسيوط 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)

