



سلسلة كتيبات 'دماغي'
للتوعية الصحية
حول الجهاز العصبي

قلة النوم الأرق



لتحميل الكتيبات و المطويات
www.dimaghy.com
توزع و تنشر مجانا

تحقيق
اللجنة العلمية والطبية
لموقع دماغى

الفهرس

2.....كيف يحدث النوم؟

3.....مراحل النوم

5.....فوائد النوم

6.....ما هو الأرق؟

7.....أسباب الأرق المزمن

8.....أعراض الأرق

9.....مضاعفات الأرق

10.....العلاج السلوكي

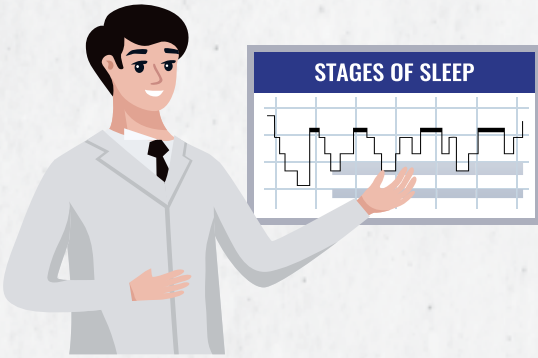
12.....العلاج الدوائي

13.....أغذية تساعد على النوم

14.....مكملات غذائية و أعتباب



يقضي الإنسان ثلث حياته في النوم،
و يلعب النوم دورا مهما في
المحافظة على الوظائف الحيوية
للجسم.



يترتب عن نقص في ساعات
النوم اثار سلبية على وظائف
الجسم.

اضطرابات النوم كثيرة ومن أشهرها:

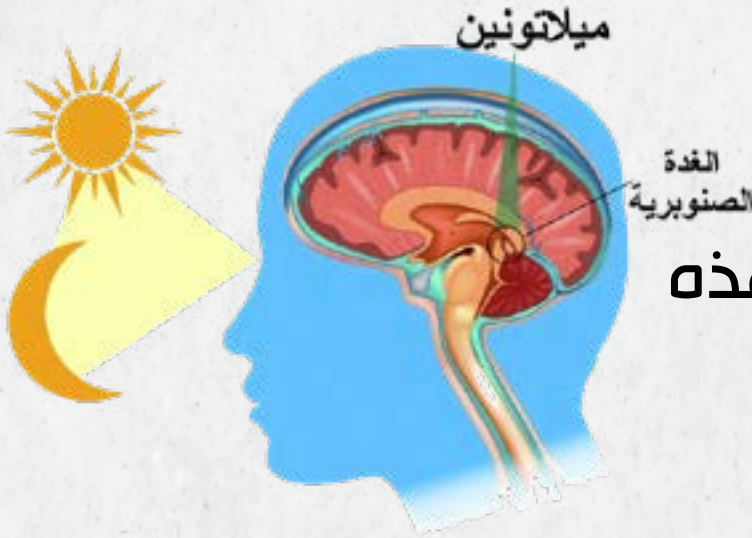
- الأرق: صعوبة في النوم .
- انقطاع التنفس أثناء النوم.
- مرض تلمل الساقين.

كيف يحدث النوم؟



تتحكم **ساعة بيولوجية** في دماغ الإنسان في دورة النوم، و تتأثر بمؤثرات خارجية : الضوء، درجة الحرارة، النشاط البدني...

يعتبر هرمون **الميلاتونين** أو "هرمون النوم" المسؤول



الأساسي عن تنظيم هذه الساعة البيولوجية. يتم إنتاجه بالأساس

بواسطة **الغدة الصنوبرية** في الدماغ، حيث يزداد إفرازه بحلول الظلام، ثم ينقص بالنهار.



مراحل النوم

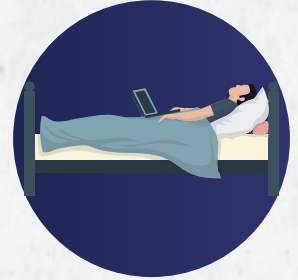


تتكون فترة النوم ليلية
واحدة من 4 إلى 5 دورات.
تدوم كل دورة حوالي 90
دقيقة.

تتكون كل دورة من تسلسل للمراحل التالية:

المرحلة الأولى

النوم الخفيف جدا: (من 5 - 10 دقائق)
غفوة مؤقتة، يسهل إيقاظ الشخص أثناءها.



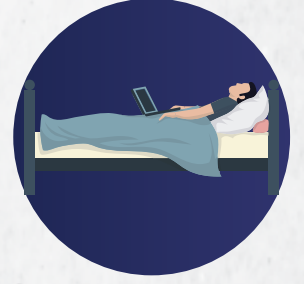
المرحلة الثانية

النوم الخفيف: (من 15-20 دقائق)
يتباطأ نشاط الدماغ، و تنخفض حرارة الجسم
و ضربات القلب.



المرحلة الثالثة

النوم العميق: (حوالي 30 دقيقة)
يزداد تباطؤ نشاط المخ وارتخاء العضلات،
ويصعب إيقاظ الشخص.



المرحلة الرابعة

النوم المتناقض (فترة الأحلام): (30-5
دقيقة)
يزداد نشاط المخ، تتسارع ضربات قلبه
وحركات عينيه،
بينما تكون عضلاته مسترخية تماما.



عدد الساعات الكافية للنوم تختلف حسب جينات
وعمر الشخص.

كلما تقدمنا في السن، كلما قلت حاجتنا لعدد
ساعات النوم. مثلا:

الرضيع: 12 - 15 ساعة.

الطفل: 9-11 ساعة.

الشباب: 7-9 ساعة.

كبار السن: 7-8 ساعات.



فوائد النوم



يقوي الذاكرة والتركيز.

يساعد نمو الجسم.

يحافظ على صحة القلب والشرايين.

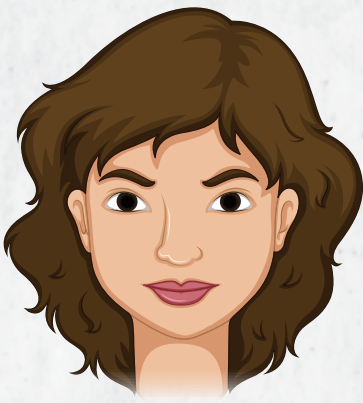
يقوي من السرطانات: كسرطان الثدي و القولون.

يقوي من السمنة ومرض السكري.

يحسن من البشرة: يقوي من الشيخوخة المبكرة.

يحمي من الاكتئاب

ويحسن المزاج.



ما هو الأرق ؟



هو ”صعوبة في الدخول في النوم، أو الاستيقاظ قبل الوقت العادي، أو الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم“.

يلاحظ عند 10% من البالغين، ويمكن أن يكون:

حادا: يستمر مؤقتا لأيام فقط، بسبب توتر نفسي:

امتحان، سفر، وفاة قريب، طلاق، ضوضاء...

مزمنًا: يتكرر لأكثر من 3 ليالي أسبوعيا، ويستمر

لأكثر من 3 أشهر، نتيجة لمشكل صحي مزمن.



أسباب الأرق المزمن



أسباب نفسية (40%) :

قلق، اكتئاب، صدمة نفسية، ضغوط نفسية ...

أسباب عضوية:

مرض مزمن: سكري، حرقة المعدة، رعاش، ألم، توقف التنفس أثناء النوم، تملل الساقين..



أسباب سلوكية (عادات خاطئة):

- عدم الإنتظام في ساعات النوم، العمل ليلا.
- عدم ممارسة الرياضة، تناول وجبات ثقيلة بالليل.
- مشاهدة الحاسوب أو الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.





عضوية:

- إرهاق وصداع الرأس خلال اليوم.
- صعوبة في التركيز والذاكرة.
- شحوب في الجلد، هالات سوداء تحت العينين.



نفسية:

- اضطرابات في السلوك: سرعة الانفعال، قلق...
- مشاكل في العلاقات الاجتماعية.
- نقص في الرغبة الجنسية.

استمرار الأرق لمدة طويلة قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة.



قد يؤدي نقص النوم المزمن إلى:

أمراض الخرف والسيان (الزهايمر).

أمراض القلب والشرايين، السكري.

الزيادة في الوزن.

شيخوخة البشرة المبكرة.

اكتئاب: قد يؤدي إلى التفكير في الانتحار.

سرطانات: كسرطان عنق الرحم والبروستات.

حوادث سير لا قدر الله.



العلاج السلوكي



يتم عبر اجتنابك للعادات الخاطئة تدريجيا
والتعود على سلوكيات إيجابية يومية.

خلال النهار:

استيقظ دائما في نفس الوقت وإن لم تتم جيدا.

تعرض لأشعة الضوء أو الشمس بعد الإستيقاظ.

مارس التمارين الرياضية لمدة 40 دقيقة

3 مرات أسبوعيا (4 ساعات قبل النوم على الأقل).



تجنب القيلولة ما أمكن.

لا تستهلك الكافيين 6 ساعات قبل

النوم على الأقل.



لا تتناول طعاما ثقيلًا ودسما في المساء.

”
يحسن العلاج السلوكي % 60 من حالات
الأرق، دون اللجوء إلى الأدوية.“



خلال النهار:

تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية
ساعتين قبل النوم.



استرخ وهدء أعصابك: حمام،
برنامج تلفزي هادئ، قراءة كتاب،
الاستماع إلى القرآن.

اجعل غرفتك مظلمة، هادئة، ومعتدلة الحرارة.

على فراش النوم:

تجنب استخدام سريرك لغير النوم و الجنس.

إذا لم تستطع النعاس، اترك الفراش،
وقم بشيء ممل حتى تشعر بالنوم.



النوم كالقطار إن فاتك مواعده فانتظر
القطار الموالي دون قلق.



الحبوب المنومة:

يبدأ المريض بجرعات تدريجية، ولا يتوقف فجأة عن تناولها.

عند الأرق الحاد:

تعطى إذا كانت الأعراض شديدة، **ولبضعة أيام فقط.**

عند الأرق المزمن:

تعطى بعد استبعاد الأسباب العضوية والنفسية،
ولمدة أقل من شهر.

نذكر منها:

Zoplpidem, Zopiclone
Estazolam, Loprazolam,
Nitrazéпам, Témazéпам...



”
الحبوب المنومة ليست حلاً دائماً للأرق،
وتفقد فعاليتها مع الوقت.



أغذية تساعد على النوم



هي الأغذية التي تحتوي على **الترينتوفان** وهو حمض أميني يدخل في تركيبة مادة **السيروتونين** التي تعزز مرحلة النوم العميق.

وهي الأغذية التي تحفز إنتاج هرمون **الميلاتونين** "هرمون النوم".



نذكر مثلاً:

شربات: الحليب الدافئ أو اللبن.

حبوب: الخبز المُحمص، الأرز الأبيض، دقيق الشوفان.

بروتينات: البيض، أسماك السلمون والتونة.

نباتات: الكرنب (الملفوف)، الخس، السبانخ.

فواكه: الكرز، الموز، الأفوكادو.

مكسرات: اللوز، الجوز.



المكمل الغذائي "الميلاتونين":



يباع في الصيدليات والمحلات شبه طبية.

يسرع الخلود إلى النوم ويحسن نوعيته.

يمكن استخدامه لأسابيع بشكل امن.

أعشاب:



شاي: اللوزة، النعناع
الأخضر، الزعتر.

شراب: البابونج، الزنجبيل، بلسم الليمون.

نبات: الكرفس، الريحان، الخزامى.

استشر طبيبك عند استعمال أي منها.

تهدف سلسلة كتيبات ”دماغي“ إلى التوعية

الصحية حول الجهاز العصبي عبر:

-نشر معلومات طبية مبسطة و مركزة.

-توضيح طرق التعامل و الوقاية من الأمراض.

-الإطلاع على أحدث المستجدات الطبية و العلمية.

لتحميل هذه الكتيبات، و للمزيد من المعلومات،

زوروا موقعنا

www.dimaghy.com

تواصلوا معنا وتابعونا على صفحائنا:



الطبعة الأولى: 2021

@جميع الحقوق محفوظة