

## النوم

ما هي الأسئلة التي يجب أن أ طرحها أنا وعائلتي؟

هل أنام بشكل جيد؟ هل أستيقظ وأنا أشعر بالراحة؟

هل لدي روتين نوم سليم؟

هل أحتاج إلى العديد من الوسائد للنوم ليلاً؟

هل أشعر بصوت عالٍ في الليل؟ هل أشعر بالتعب في النهار؟

هل أعاني من مصدر ألم يتسبب بصعوبة في النوم؟

هل أستيقظ وأنا أشعر بأني أغرق؟ هل تحدثت مع طبيبي حول ذلك؟

هل لدي بعض السلوكيات عند النوم مثل المشي أو الكلام أو التحرك كثيرًا أثناء النوم؟

هل تغير نمومي في النمط الاعتيادي مع التقدم في العمر؟

هل أنا قلق من قدرتي على النوم في الليل

ما هي عاداتي في تناول الكحول والتدخين والكافيين؟

---

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

نم واستيقظ في وقت محدد كل يوم

لا تستلق على السرير إلا إن كنت تحاول الخلود إلى النوم

تجنب أخذ قيلولة في وقت النهار

مارس الرياضة كل يوم في الصباح الباكر أو قبيل الظهر

تجنب تناول أي كافيين قبل موعد النوم بثمان ساعات

إن كنت قلق بخصوص عدد ساعات النوم، فحاول أن تخرج الساعة من غرفة نومك

كن على حذر من أدوية النوم التي قد تسبب الضرر أكثر من نفعها وخاصة لدى كبار السن  
قلل استخدام الشاشات أو الأجهزة الإلكترونية قبل النوم  
استشر طبيبك عن الميلاتونين والنوم الصحي والعلاج السلوكي المعرفي للأرق

---

### ما هو النوم؟

النوم هو الوقت الذي تتباطئ فيه أجسامنا ويتم على الاسترخاء  
يقضي البشر نحو ثلث حياتهم في النوم وهو ما يجعله مهم لنا  
لا يتضح لنا الغرض الرئيسي من النوم  
يعتقد الباحثون أنه مهم للطاقة واستعادة نشاطنا ولوظائف الدماغ

---

### لم النوم مهم؟

يتيح النوم لنا الشعور باليقظة والراحة خلال النهار  
لا نستطيع على التركيز إذا لم نَنم، وقد نواجه صعوبات في التفكير  
قد نشعر بالغضب أو الحزن إن قلَّ نومنا

---

### ما الذي علي فعله لأحسن جودة نومي؟

تسمى الطرائق التي تساعد على النوم الصحي  
يساعد النوم بمدة كافية على الشعور بالراحة  
كما أن تجنّب أخذ قيلولة طويلة في النهار يساعد على النوم في الليل

تختلف ساعات النوم الكافية من شخص لآخر، تتراوح من 7 إلى 9 ساعات في الليلة يساعد في تحسين نومك الاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم والخلود إلى النوم فيه كذلك لا تستلق على السرير خلال النهار للراحة فقط إلا أن كان الاستلقاء لمحاولة النوم حاول ألا تجبر نفسك على الخلود للنوم مارس الرياضة خلال النهار وليس قبل النوم مباشرة حاول تجنب استخدام الهاتف أو الشاشات قبل النوم

---

النوم الصحي هو طرائق تساعد في تحسين جودة النوم. تؤدي قلة النوم إلى الشعور بالتعب والاكنتاب وضعف التركيز وضعف القدرة على أداء الوظائف

---

ما الذي يمكنني تجنبه من المأكولات والمشروبات للحصول على نوم جيد؟

حاول ألا تأكل قبل النوم مباشرة، فقد يسبب لك هذا حرقة في المعدة ويمنعك من النوم تجنب شرب الكحول فهذا يمنعك من النوم الجيد تناول الأطعمة مثل القهوة أو الشاي أو غيرهم ممن تحتوي على الكافيين في الصباح فقط، وتجنب تناولهم قبل ثمان ساعات من النوم قدر الإمكان تجنب التدخين لأنه يبيئك مستيقظاً خاصة إن دخنت في وقت متأخر من اليوم

---

هل يتغير النوم كلما تقدمنا في العمر؟

نعم، هناك تغيرات طبيعية نمر بها نتيجة تقدم العمر

من التغيرات هي عدم شعورك بالنعاس في الصباح الباكر، وشعورك به في وقت مبكر من المساء وقد يكون السبب وراء نهوضك باكراً

أيضاً من التغيرات الاستيقاظ لوقت أطول وإمضاء وقت أقل في النوم بينما أنت مستلقٍ في سريرك وهذا يسمى انخفاض كفاءة النوم

ينخفض أيضاً مجموع ساعات نومك، قد يكون السبب وراء ذلك قيلولة في النهار ويسمى بانخفاض مجموع وقت النوم

قد تواجه صعوبة في النوم بسرعة في الليل وقد يستغرق الأمر منك وقتاً أطول

---

### ما هو انقطاع النفس أثناء النوم؟

انقطاع النفس أثناء النوم من مشاكل النوم متعلقة بالتنفس غير الطبيعي أثناء النوم

يسمى أشهر أنواعها بالانسداد النومي

وهي حالة تمنع من التنفس الصحيح بسبب عدم القدرة على مساعدة أنابيب التنفس لتبقى مفتوحة أثناء النوم

إن لم تعالج، قد يسبب مشاكل في ضربات القلب والرتتين ويزيد من خطر السقوط ويضعف التفكير وقد يؤدي إلى الوفاة

---

بتقدم العمر، تحدث التغيرات الطبيعية للنوم

تجنب الكحول والتدخين والأكل والكافيين لساعات قبل الخلود إلى النوم

---

### ما هي علامات انقطاع النفس أثناء النوم وأعراضه؟

الشعور بالنعاس الشديد أثناء النهار

ضعف التركيز

صداع في الصباح

الشخير بصوت عالٍ في الليل

الشعور بالاختناق أو الלהث لتنفس الهواء حال استيقاظك

تحدث مع طبيبك حول أي من تلك الأعراض

### كيف تعالج انقطاع النفس أثناء النوم؟

مما يساعد في الانسداد النومي تخفيف الوزن وتغيير بعض السلوكيات

والعلاج الرئيسي هو جهاز ترتديه ليلاً أثناء النوم يسمى جهاز التنفس المساعد باسم ضغط المجرى الهوائي الايجابي المستمر

يدفع هذا الجهاز الهواء إلى أنابيب التنفس لتبقى مفتوحة أثناء النوم

العلاج الآخر من نمط الحياة هو تجنب أي شيء مخدر أو من شأنه يجعلك تشعر بالنعاس

يتسبب انقطاع النفس أثناء النوم بضعف جودة النوم ويحتاج إلى علاج

من الأعراض الرئيسية الشخير والشعور بالتعب والاستيقاظ لتنفس الهواء

من أفضل الطرق للعلاج هي نقصان الوزن واستخدام جهاز التنفس المساعد

أحتاج إلى المزيد من الوسائد في النوم ليلاً، هل تُعد مشكلة؟

إن احتجت إلى عدة وسائد في النوم ليلاً، فقد يكون الأمر مقلق

الأمر المقلق الآخر هو أنك إذا استيقظت في الليل وأنت تلهث لتتنفس الهواء أو تشعر بأنك تغرق أثناء استلقائك

كلا الأمرين مرتبطان بمشاكل في القلب، وعليه ينبغي إخبار زيارة الطبيب بذلك حالاً  
أبلغ طبيبك أيضاً إن كنت تعاني من حرقة في المعدة وتزداد سوءاً أثناء الاستلقاء

### ما أفضل علاج للنوم؟

وفقاً للأبحاث، فإن أفضل علاج لقلة النوم هو علاج النوم الصحي بعادات النوم أعلاه  
العلاج الآخر الموصى به أيضاً هو في الواقع نوع من أنواع العلاج النفسي  
يسمى العلاج السلوكي المعرفي للأرق  
فالأرق هو عدم القدرة على النوم أو البقاء نائماً وهو شائع لدى كبار السن  
يساعد هذا العلاج الأشخاص على اتباع عادات نوم سليمة والتخلص من الإجهاد أو القلق

قد تكون لديك مشاكل صحية إن استخدمت عدد من الوسائد للنوم، وعدم تمكنك من الاستلقاء  
سطحياً

حدث طبيبك عن تلك الأشياء فقد تكون مصاباً بأمراض القلب أو بحرقة في المعدة

### ماذا عن الأدوية التي يمكن تناولها للنوم؟

تسمى فئة أدوية النوم بالمنومة وتعد مشكلة وبخاصة لكبار السن  
فهي تحتوي على مسميات وفئات كثيرة ومقعدة، منها البنزوديازيبينات و اللابنزوديازيبينات

قد تسبب هذه الأدوية التشوش وصعوبة أداء الأنشطة اليومية ويمكنها زيادة خطر السقوط  
أُثبت أن الادوية لا تحسن من جودة النوم، ولكن هناك خطر يتزايد من مرتين إلى خمس مرات  
في الإصابة بمشاكل في التفكير والحركة  
قد ينتج عن هذه الادوية ما يسمى الأرق الارتدادي أو حدوث مشاكل أسوأ إن توقفت عن تناول  
هذه الأدوية

قد تسبب اللابنزوديازيبينات سلوكيات غريبة أثناء النوم مثل المشي أثناء النوم أو التحدث أو  
الأكل أثناءه وهو أمر يثير القلق للأفراد

تناقش مع طبيبك حول الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية  
معالجة مشاكل النوم بطرائق غير الأدوية وعن طريق النوم الصحي هي أفضل وأكثر فعالية

### ماذا عن الأدوية التي يمكن شراؤها دون وصفة طبية؟

يمكن شراء أدوية النوم بدون وصفة طبية  
ولكن كما هو الحال مع أي دواء تشتريه بدون وصفة طبية، نوصي باستشارة طبيبك أولاً  
هناك الكثير من الأدوية العشبية التي تدعي قدرتها على مساعدتك في النوم والتي يمكن اقتنائها  
مباشرة

قلة من هذه الأدوية قد أُجريت عليها الدراسات، ومع ذلك لم تُثبت فائدتها  
بل إن من هذه الأدوية العشبية يسمى الناردين أظهر آثار سلبية وقد يتسبب في ضرر للكبد  
من الأدوية أيضاً الميلاتونين

وهو هرمون مصنوع بشكل طبيعي من أجسامنا ويقدر كبار السن على تحمله  
الميلاتونين يقل مع تقدمنا في العمر، لذا قد يساعد استبداله لكبار السن  
يوصى باستخدام الميلاتونين لمدة قصيرة نحو 3 أشهر أو أقل

استشر طبيبك أولاً في حال قررت تناول الميلاتونين أو أي علاج عشبي

كن على حذر بشأن أي علاج تتناوله للنوم. قد يكون معظمها وإن لم يكن جميعها ضار لكبار السن وتزيد مخاطر التشوش لديهم أو السقوط

---

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018)
2. Jeffrey B. Halter et al. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Siegel JM. Sleep viewed as a state of adaptive inactivity. Nat Rev Neurosci 2009; 10:747.
5. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders: Diagnostic and coding manual, 2nd ed, Westchester, IL 2005.
6. Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep 2015; 38:843.
7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Effect of short sleep duration on daily activities-- United States, 2005-2008. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2011; 60:239.
8. Stepanski EJ, Wyatt JK. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. Sleep Med Rev 2003; 7:215.
9. Lydon DM, Ram N, Conroy DE, et al. The within-person association between alcohol use and sleep duration and quality in situ: An experience sampling study. Addict Behav 2016; 61:68.
10. Spadola CE, Guo N, Johnson DA, et al. Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. Sleep 2019; 42.
11. Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. Proc Natl Acad Sci U S A 2015; 112:1232.
12. Young T, Palta M, Dempsey J, et al. Burden of sleep apnea: rationale, design, and major findings of the Wisconsin Sleep Cohort study. WMJ 2009; 108:246.
13. McMillan A, Bratton DJ, Faria R, et al. Continuous positive airway pressure in older people with obstructive sleep apnoea syndrome (PREDICT): a 12-month, multicentre, randomised trial. Lancet Respir Med 2014; 2:804.
14. Edwards BA, Wellman A, Sands SA, et al. Obstructive sleep apnea in older adults is a distinctly different physiological phenotype. Sleep 2014; 37:1227.
15. Bootzin RR, Perlis ML. Nonpharmacologic treatments of insomnia. J Clin Psychiatry 1992; 53 Suppl:37.



16. Matthews EE, Arnedt JT, McCarthy MS, et al. Adherence to cognitive behavioral therapy for insomnia: a systematic review. *Sleep Med Rev* 2013; 17:453.
17. Okajima I, Komada Y, Inoue Y. A meta-analysis on the treatment effectiveness of cognitive behavioral therapy for primary insomnia. *Sleep Biol Rhythms* 2011; 9:24.
18. Koyanagi A, Garin N, Olaya B, et al. Chronic conditions and sleep problems among adults aged 50 years or over in nine countries: a multi-country study. *PLoS One* 2014; 9:e114742.
19. Gottlieb DJ, Yenokyan G, Newman AB, et al. Prospective study of obstructive sleep apnea and incident coronary heart disease and heart failure: the sleep heart health study. *Circulation* 2010; 122:352.
20. Qaseem A, Kansagara D, Forcica MA, et al. Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Ann Intern Med* 2016; 165:125.
21. Wilt TJ, MacDonald R, Brasure M, et al. Pharmacologic Treatment of Insomnia Disorder: An Evidence Report for a Clinical Practice Guideline by the American College of Physicians. *Ann Intern Med* 2016; 165:103.
22. Buscemi N, Vandermeer B, Friesen C, et al. The efficacy and safety of drug treatments for chronic insomnia in adults: a meta-analysis of RCTs. *J Gen Intern Med* 2007; 22:1335.
23. Lieberman JA. Update on the safety considerations in the management of insomnia with hypnotics: incorporating modified-release formulations into primary care. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry* 2007; 9:25.
24. Bloom HG, Ahmed I, Alessi CA, et al. Evidence-based recommendations for the assessment and management of sleep disorders in older persons. *J Am Geriatr Soc* 2009; 57:761.
25. Glass J, Lanctôt KL, Herrmann N, et al. Sedative hypnotics in older people with insomnia: meta-analysis of risks and benefits. *BMJ* 2005; 331:1169.
26. Leach MJ, Page AT. Herbal medicine for insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2015; 24:1.
27. Turek FW, Gillette MU. Melatonin, sleep, and circadian rhythms: rationale for development of specific melatonin agonists. *Sleep Med* 2004; 5:523.
28. Zhdanova IV, Wurtman RJ, Regan MM, et al. Melatonin treatment for age-related insomnia. *J Clin Endocrinol Metab* 2001; 86:4727.