

مشكلات النوم الشائعة

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

تشمل مشكلات النوم مواجهة صعوبة في الشروع في النوم أو متابعة النوم أو البقاء مستيقظاً. برجاء وضع علامة (✓) أمام العبارات التي تنطبق عليك:

- غالبًا لا أحصل على قسط كافٍ 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.
 - كثيرًا ما يقول لي الآخرون أنني أبدو متعبًا.
 - أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي.
 - أشعر ببطء رد فعلي أو استجابتي.
 - أشعر بضرورة الحصول على قيلولة كل يوم تقريبًا.
- إذا وضعت علامة على أي من العبارات السابقة قد يكون لديك مشكلة في النوم.

أسباب مشكلات النوم

يمكن أن تحدث مشكلات النوم لأسباب كثيرة، ومن أكثر هذه الأسباب شيوعًا:

- حدوث تغير في دورة النوم والاستيقاظ لديك، مثل العمل في النوبات الليلية في الوقت الذي تعتاد على النوم فيه.
- عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم ليشعرك بالراحة وبيقيك متنبهًا طوال اليوم.
- المشكلات الصحية مثل الربو وقصور القلب أو الشعور بالألم، وبعض الأدوية.
- تعاطي الكحوليات أو الكافيين أو النيكوتين.
- اضطرابات النوم

Common Types of Sleep Disorders

الأنواع الشائعة من اضطرابات النوم

Insomnia

الأرق

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

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

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - Daytime napping
 - Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - Going to bed early
 - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

- المرض
 - الشعور بالحزن
 - الإجهاد
 - الكافيين
 - الكحول أو المخدرات
 - أدوية معينة
 - التدخين بكثرة
 - عادات النوم السيئة، مثل:
 - ◀ القيلولة أثناء النهار
 - ◀ النوم في مكان يوجد به الكثير من الضوضاء أو الضوء
 - ◀ الذهاب إلى الفراش مبكرًا
 - ◀ قضاء وقت أكثر مما ينبغي في الفراش مستيقظًا
- احرص على تغيير العوامل التي ربما تسبب لك الأرق إن أمكن. احرص على اتباع روتين منتظم عند الذهاب للنوم. وقلل من الكافيين والكحول والتدخين.
- يرجى التحدث مع الطبيب إذا كنت تواجه صعوبة في النوم لأكثر من ثلاث ليالٍ في الأسبوع لمدة شهر.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

انقطاع التنفس النومي

انقطاع التنفس النومي هو الحالة التي يتوقف فيها التنفس أحياناً أثناء النوم. وغالباً ما يحدث ذلك بسبب استرخاء العضلات الموجودة في مؤخرة الحلق وسقوط اللسان للخلف أثناء النوم، مما يؤدي إلى تضيق مجرى الهواء. ويمكن أن يتفاوت طول مدة انقطاع التنفس من ثوان قليلة إلى عدة دقائق. وفي غضون ذلك، لا يحصل الجسم على قدر كافٍ من الأوكسجين. ويمكن أن يحدث انقطاع النفس أثناء النوم مرات عديدة كل ليلة. وقد يؤدي إهمال علاج انقطاع التنفس النومي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبة القلبية.

الرجاء استشارة طبيبك إذا لاحظت أسرتك أن لديك شخيرًا مرتفعًا أو تشعر بالاختناق أو تصدر صوت لهات أو يبدو عليك عدم لتنفس أثناء النوم. من بين الأعراض الأخرى التي قد تلاحظها النوم أثناء النهار وعدم الشعور بالراحة بعد الاستيقاظ في الصباح. يشمل علاج انقطاع التنفس النومي الإبقاء على مجرى الهواء مفتوحًا أثناء النوم. وقد يتضمن هذا:

- إجراء دراسة حول النوم للتحقق من كيفية تغير تنفسك أثناء النوم
- فقدان الوزن
- تجنب الكحوليات
- استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل (CPAP) لفتح مجرى الهواء أثناء النوم

التغيق (النوم المفاجئ أثناء النهار)

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

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

متلازمة تملل الساقين

متلازمة تملل الساقين هي عبارة عن شعور بعدم الراحة في الساقين، وغالبًا ما يحدث ذلك ليلاً. وقد يكون عدم الشعور بالراحة شبيهه بالإحساس بالتنميل أو الحكة أو الخدر، ولا يتحسن إلا بتحريك الساقين. وقد تؤدي متلازمة تملل الساقين إلى الأرق والنعاس أثناء النهار.

تحدث إلى طبيبك بشأن طرق التغلب على هذه المشكلة. يمكنك أيضًا محاولة تقليل الإجهاد وأخذ حمام دافئ وممارسة تمارين التديك والتمديد لمساعدة العضلات على الاسترخاء. كما يمكن وصف أدوية للتخفيف من الشعور بعدم الارتياح إذا حدث اضطراب كبير في النوم.

الذعر الليلي

يحدث الذعر الليلي عندما يستيقظ شخص بشكل مفاجئ وهو يصرخ أو يبدو مرتبكًا أو مذعورًا. ويتم علاج الذعر الليلي بأدوية يتم تناولها أثناء اليوم.

السير أثناء النوم

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

تحدث إلى طبيبك إذا ظهرت عليك أعراض إحدى مشكلات النوم. قد يتحدث الطبيب إليك حول طرق التغلب على المشكلة أو قد يأمر بإجراء دراسة للنوم. ودراسة النوم هي عبارة عن تسجيل من 6 إلى 8 ساعات لنشاط المخ ومعدل ضربات القلب وحركات الساقين ومستويات الأوكسجين والتنفس أثناء النوم ليلاً.