



السمنة

وأضطرابات النوم

**Obesity
and sleep disorders**



النوم من نعم الله علينا، وله دور هام في صحة الإنسان ونشاطه، فالنوم الكافي الجيد يؤدي إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام. كما أن النوم مرتبط بوزن الإنسان، فاضطرابات النوم قد تكون سبباً في الزيادة أو النقصان في الوزن، كما قد تكون مؤشراً لوجود بعض الأمراض التي تؤثر في وزن الإنسان.



أما السمنة فهي مرض يتصف بزيادة دهون الجسم، ويكون مؤشر كتلة الجسم أكثر من ثلاثين، حيث إن السمنة تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض معينة ومشاكل صحية عدة منها ما يتعلق بالنوم كانقطاع التنفس أثناء النوم.

يعرف انقطاع التنفس أثناء النوم بتقطع مراحل النوم واليقظة الليلية المتكررة بسبب توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم الذي يتصاحب مع زيادة الشعور بالنعاس خلال النهار، ووفقاً لأبحاث جامعة ويسكونسن، فإن البدانة هي المسؤولة الأولى عن توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم، بالإضافة إلى القابلية الجينية الوراثية، والسمنة المفرطة وزيادة الوزن بنسبة ١٠ بالمائة.



الشخير من أعراض انقطاع التنفس أثناء النوم:

قد ينظر البعض إلى الشخير على أنه أمر فكاخي لا يحمل إلا إزعاجاً لذوي النوم الخفيف الذين يستيقظون عند سماع أصوات بسيطة، ولكن الشخير هو من أعراض متلازمة خطيرة تعرف بتوقف التنفس الانسدادي أثناء النوم Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil



نصائح عامه من أجل نوم أفضل:

- أغلق الهاتف وجهاز الكمبيوتر والتلفاز ونم في هدوء بعيداً عن التكنولوجيا.
- اجعل غرفة النوم من أجل النوم فقط وليست للعمل أو الترفيه.
- أثناء النوم حاول التفكير في شيء جميل وهادئ، فوقت النوم ليس لحل المشكلات في العمل أو الحياة.
- حاول أن تثبت مواعيد نومك واستيقاظك.
- أثناء النوم اطفئ الأنوار ونم في الظلام، لأن الظلام يحفز المخ على إفراز هرمون الميلاتونين الذي يساعد على الاستمتاع بنوم هادئ.



نصائح خاصة بالطعام والشراب:

- يجب تجنب تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بنحو ٣ إلى ٤ ساعات، حيث إنه من الثابت أن تناول الوجبات الثقيلة في أي وقت من النهار يؤثر سلباً في جودة النوم.
- يمكن لوجبة خفيفة قبل موعد النوم أن تشجع النوم.
- من نعم الإسلام أن حرم تناول المشروبات الكحولية، فتناول الكحول قد يؤدي إلى النوم مبدئياً؛ ولكنه من المثبت علمياً أن بداية تفاعل الجسم مع المادة الكحولية تؤدي إلى التقطع في النوم والأرق الشديد، كما أن المواد الكحولية تزيد من فرص الاختناق «الانقطاع في التنفس» أثناء النوم.
- جميع أنواع المشروبات التي تحتوي على كافيين تؤثر سلباً في النوم، خاصة إذا تم تناولها في فترة المساء أو قبل موعد النوم. وقد أثبتت الدراسات أن الكافيين يسبب الأرق حتى عند أولئك الذين يدعون أنه لا يؤثر في نومهم.
- كما أن النيكوتين هو أحد أنواع المنبهات، فتدخين السجارة يؤدي إلى نوم متقطع.

مراجعة

المركز الجامعي لبحوث السمنة
Obesity Research Center
جامعة الملك سعود King Saud University



إعداد

وحدة التثقيف الصحي



@ksumedicalcity
http://medicalcity.ksu.edu.sa

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التثقيف الصحي